

# **Kostvanor bland sjöfarare**

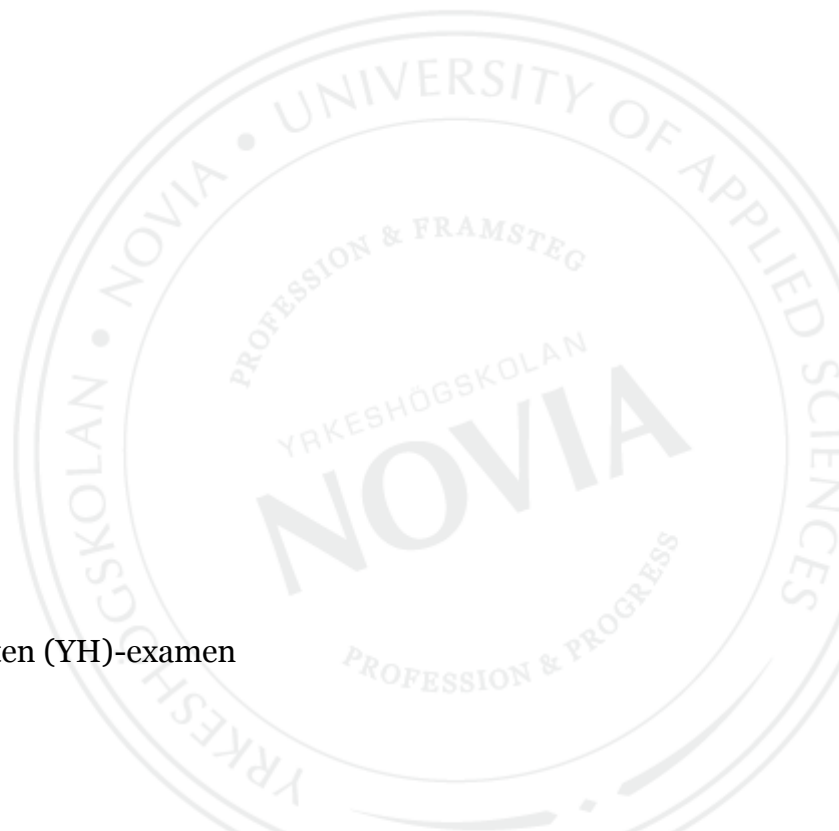
## **En studie i kostvanor och kostmedvetenhet hos Godby Shippings sjöpersonal**

Albert Henricson

Examensarbete för sjökapten (YH)-examen

Utbildning i sjöfart

Åbo 2015



## EXAMENSARBETE

Författare: Albert Henricson

Utbildningsprogram och ort: Utbildning i sjöfart, Åbo

Inriktningsalternativ/Fördjupning: Sjökapten (YH)

Handledare: Ritva Lindell

Titel: Kostvanor bland sjöfarare. En studie i kostvanor och kostmedvetenhet hos Godby Shippings sjöpersonal.

---

Datum	18.11.2015	Sidantal	30	Bilagor	3
-------	------------	----------	----	---------	---

---

### Abstrakt

Detta examensarbete är en studie i kostvanor och kostmedvetenhet hos Godby Shippings sjöpersonal. Syftet är att på basen av befintlig forskning och enkätsvar utreda kostvanorna bland Godby Shippings sjöpersonal samt identifiera dess kunskap om sund levnad, främst ur kostens synvinkel.

Målet med studien är att för management-avdelningen på Godby Shipping ta fram information om dess sjöpersonals levnadsvanor både hemma och på jobb, hur väl personalen känner till hälsosamt leverne, samt hur personalen upplever kosten ombord. På basen det framtagna resultatet kan man utreda ifall det existerar ett behov för aktivare hälsofrämjande åtgärder och vägledning för bättre levnadsvanor. Arbetsmetoden för insamlande av data har skett genom en enkätundersökning som gjordes tillgänglig för Godby Shippings sjöpersonal elektroniskt över molntjänsten Google Drive.

Resultatet består av fakta framtaget ur befintlig forskningsdata samt de insamlade enkätsvaren.

---

Språk: Svenska	Nyckelord: Näringsrekommendationer, övervikt, kostvanor, kostmedvetenhet, företagshälsovård, följsjukdomar
----------------	--

---

Examensarbetet finns tillgängligt i webbiblioteket Theseus.fi

## **BACHELOR'S THESIS**

Author: Albert Henricson

Degree Programme: Degree Programme in Maritime Studies, Turku

Specialization: Bachelor of Marine Technology

Supervisors: Ritva Lindell

Title: Dietary habits amongst seafarers. A study on dietary habits and nutritional knowledge amongst Godby Shipping's seagoing personnel.

---

Date	18.11.2015	Number of pages	30	Appendices	3
------	------------	-----------------	----	------------	---

---

### **Summary**

This bachelor's thesis is a study on dietary habits and nutritional knowledge amongst Godby Shipping's seagoing personnel. The aim is to investigate on the basis of existing research and survey results the dietary habits amongst Godby Shippings seagoing personnel as well as identify the knowledge in healthy ways of life, mainly from the nutritional point of view.

The goal is to produce information for Godby Shipping's management department about the crews' living habits both at home and at work, the crews' knowledge in healthy ways of life, as well as the crews' thoughts about the food at work. The produced result can be used to investigate possible needs for a more active health promotion and guidance for better habits.

The method for data collection has been conducted through a questionnaire that was made available for Godby Shipping's seagoing personnel through the cloud service Google Drive.

The result consists of data based on already existing research as well as the collected answers from the questionnaire.

---

Language: Swedish	Key words: Nutritional recommendations, overweight, dietary habits, nutritional knowledge, occupational health service, secondary disease
-------------------	---

---

The bachelor's thesis is available at the electronic library Theseus.fi

# Innehållsförteckning

1	Inledning .....	1
1.1	Avgränsning .....	1
1.2	De allmänna näringsrekommendationerna .....	2
2	Studiens mål .....	3
3	Syfte och frågeställningar .....	3
4	Tidigare forskning .....	4
5	Bakgrund .....	4
5.1	Kosten ombord .....	4
5.2	Obekväma arbets- och dygnsrutiner .....	6
5.3	Obefintlig kostmedvetenhet .....	8
5.4	Konsekvenser .....	8
5.4.1	Följsjukdomar .....	9
5.4.2	Risk för fartygssamhället .....	10
5.4.3	Sänkt prestationsförmåga vid krissituation .....	10
5.5	Förebyggande åtgärder .....	10
5.5.1	Kostnader för arbetsgivaren .....	11
5.6	Positiva effekter .....	13
6	Metodbeskrivning .....	13
6.1	Enkätundersökning .....	13
6.2	Resultatredovisning .....	14
6.2.1	Uppgifter om respondenterna .....	14
6.2.2	Respondenternas kännedom om de gällande näringsrekommendationerna .....	15
6.2.3	Kosten på arbetsplatsen .....	16
6.2.4	Respondenternas kostvanor ombord och hemma .....	17
6.2.5	Respondenternas åsikter om förebyggande åtgärder .....	21
6.2.6	Skillnader bland åldersgrupper .....	22
7	Slutsats .....	27
7.1	De personliga kostvanorna .....	28
7.2	Ekonomipersonalen som vägledare .....	28
7.3	Mer frekventa besök hos företagshälsovården och hälsocoaching .....	29
8	Förslag till fortsatt forskning .....	29
8.1	Utredning av sjöpersonalens vikt- och hälsotillstånd .....	29
8.2	Utredning av sjöpersonalens alkohol- och tobaksvanor .....	30
8.3	Hälsoprojekt med kosten som tyngdpunkt .....	30
8.4	Kartläggning av kostvanor inom den finska handelsflottan .....	30
	Källförteckning .....	31

## **Bilagor**

Bilaga 1	Följebrev
Bilaga 2	Frågeformulär
Bilaga 3	Resultat av frågeformuläret

# 1 Inledning

Övervikt är ett problem som genomsyrar hela det västerländska samhället. Sjöfarten är dock en branch där överviktsproblemet är särskilt utmärkande (Albatrossen 1/2013, s.15). God och bastant mat som dessutom finns tillgänglig dygnet runt, samt mycket stillasittande är två bidragande faktorer till den höga andelen överviktiga sjömän. Den personliga hälsan belastas, samtidigt som eventuella följsjukdomar, som diabetes, indirekt kan komma att bli en säkerhetsrisk för hela fartygssamhället. (ÅU: Sjöfart och Logistik 7.10.2011, s. 7)

Enligt en undersökning från 2009 lider 61 % av svensk sjöpersonal på passagerarfartyg av övervikt eller fetma, medan motsvarande andel på lastfartyg är 53 % (Moreno & Ramallo 2009, s. 43). I denna studie utgår jag från att förhållandena bland finska sjöanställda är ungefär de samma.

Då statens näringsdelegations nya näringsrekommendationer (Statens näringsdelegation 2014) offentliggjordes i början av 2014 slog det mig att mina egna kostvanor varierar förvånansvärt mycket från det som rekommenderas. I samband med detta insåg jag även att maten till sjöss inte heller alltid överensstämmer med de gällande rekommendationerna. Dessa faktorer bidrog till mitt val av ämne för detta examensarbete.

I denna studie avses med "sjöfarare" främst manskap och befäl som arbetar inom däck- och maskinavdelningarna.

## 1.1 Avgränsning

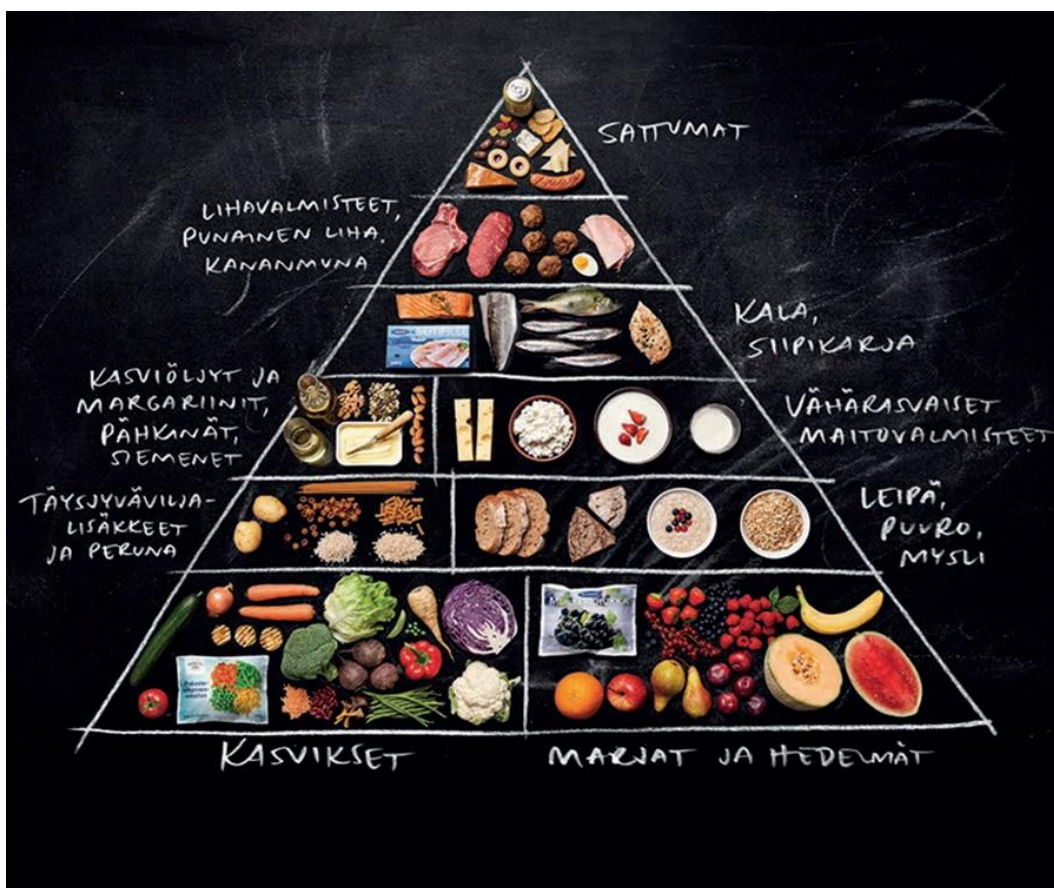
Beställaren av detta examensarbete är det åländska rederiet Godby Shipping Ab som har verkat inom sjöfarten sedan 1973. Bolaget opererar åtta fartyg, varav fem trafikerar i Nordeuropa, ett på Medelhavet och två fartyg i Karibien. Godby Shipping hade en sjöpersonal på totalt 160 personer våren 2015 då studien påbörjades. Samtliga fartyg har hela tiden en eller flera köksanställda ombord.

Jag arbetade på Godby Shipping periodvis fr.o.m. sommaren 2010, och med en heltids fastanställning mellan hösten 2011 och vintern 2015. Vid ett tidigt skede av min egen sjömanskarriär blev jag väl medveten om att kosten ombord ofta är smaklig och tillredd med omsorg, men väldigt bastant. Inte sällan innehåller den rätt så mycket hårt fett och salt. Däcksmanskap med hårt fysiskt arbete dagligen lider inte så mycket av bastant och rejäl husmanskost, men för stillasittande befäl är dylik kost inte den lämpligaste. Väldigt

fet och salt mat är dessutom i det långa loppet ohälsosamt även för den mest fysiskt aktiva individen. (Statens näringsdelegation 2014)

## 1.2 De allmänna näringsrekommendationerna

Statens näringsdelegations nya näringsrekommendationer betonar kosten som helhet och använder kosttriangeln och tallriksmodellen som verktyg. Det rekommenderas att man äter mera fisk och mindre rött kött. Frukt samt vegetabiliska oljor, nötter och frön har också fått en starkare ställning i den nuvarande kosttriangeln. Enligt de gällande näringsrekommendationerna ska man äta fisk 2 – 3 ggr i veckan medan veckointaget av rött kött inte bör överskrida 500 g. Det rekommenderas även att man äter minst ett halvt kilo grönsaker, bär och frukt per dygn. Potatis och fullkornsbröd hör till det normala dagsintaget. Fettfria eller lätta mjölkprodukter rekommenderas att man intar minst 0,5 l/dygn. Enligt rekommendationerna bör salt- och sockerintaget hållas på en minimal nivå (salt högst 5g/dygn). (Statens näringsdelegation 2014)



Figur 1. Kosttriangeln. (Statens näringsdelegation 2014)



Figur 2. Tallriksmodellen. (Statens näringsdelegation 2014)

## 2 Studiens mål

Idén med denna studie är att ge management-avdelningen på Godby Shipping en bild av dess sjöpersonals levnadsvanor både hemma och på jobb, hur väl personalen känner till hälsosamt leverne, samt hur personalen upplever kosten ombord. På basen av den framtagna informationen kan det bestämmas ifall det existerar ett behov för aktivare hälsofrämjande vägledning och åtgärder. Målet med denna studie är att utreda behovet för bättre levnadsvanor bland finländska sjöfarare. Studien riktar sig i första hand till Godby Shipping och dess sjöpersonal, men kan även användas som kompletterande fakta av andra rederier.

## 3 Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att på basen av befintlig forskning och enkätsvar utreda kostvanorna bland Godby Shippings sjöpersonal samt identifiera dess kunskap om sund levnad, främst ur kostens synvinkel. Med framtagna fakta kan rederiet utarbeta metoder för att vid behov ge mer information och uppmuntra sina anställda till sundare levnadsvanor. Eftersom övervikt och hälsa är känsliga och intima ämnen för många bör man dock komma ihåg att det i första hand är upp till var och en att besluta om personlig livsförändring. Rederiet kan endast fungera som en informatör och vägledare i detta fall. Det är även



viktigt att poängtera att syftet med denna studie ingalunda är att svartmåla någon ur ekonomipersonalen.

## **4 Tidigare forskning**

Tidigare forskning om sjöfarares kostvanor i utbredd form verkar inte ha gjorts i Finland. Ämnet har tangerats i ett flertal artiklar och det är allmänt känt att sjömän lider av fetma. Någon noggrannare kost- och hälsoutredning bland finländska sjöfarare tycks dock inte existera. Den närmaste forskningen i ämnet jag hittat är Morenos och Ramallos rapport (2009).

## **5 Bakgrund**

Av resultatet som Moreno och Ramallo tagit fram (2009) kan man konstatera att övervikt bland sjöfarare är ett faktum. Kombinationen av god och ständigt tillgänglig mat samt mycket stillasittande är en av de bidragande orsakerna. Var ligger då roten till problematiken? Är kostutbudet ombord ohälsosamt, eller är det valfriheten och tillgängligheten till ohälsosamma alternativ samt oregelbundenhet i måltiderna som utgör problemet? Vilka risker medför en överviktig besättning? I detta kapitel presenterar jag en rad påverkande faktorer.

### **5.1 Kosten ombord**

Problemet är nödvändigtvis inte att maten direkt skulle vara ohälsosam ombord. Enligt överläkare Heikki Saarni vid Arbetshälsoinstitutet i Åbo är maten tvärtom mångsidig, med både hälsosamma och mindre hälsosamma alternativ (ÅU: Sjöfart och Logistik 7.10.2011, s.7). De ohälsosamma faktorer i maten ombord är rätt så mycket hårt fett, salt och socker (Moreno & Ramallo 2009, s. 3-4).

Av egen erfarenhet är processerade köttprodukter, såsom korv, bacon, rökt skinka och salami, samt rött kött en rätt så ofta förekommande basvara på finländska fartyg. Enligt nya forskningsrön från Världshälsoorganisationen WHO är processerade köttprodukter och rött kött sannolikt cancerframkallande. Mikael Fogelholm, professor i näringslära vid Helsingfors universitet, säger ändå att det går bra att äta rött kött 2-3 gånger i veckan och korv varannan vecka, vilket även stämmer överens med statens näringsdelegations näringsrekommendationer. (Svenska Yle 2015)

Det bör noteras att sjöfarare i regel äter mer fisk än befolkningen överlag (Moreno & Ramallo 2009, s. 9).

Ofta är t.ex. grönsaks- och fruktutbudet rätt så rikligt. Enligt Morenos och Ramallos undersökning (2009, s. 9) äter sjöfarare i regel mer grönsaker än resten av befolkningen. Problemet är snarare att de ohälsosammare alternativen är mer lockande än de hälsosamma (ÅU: Sjöfart och Logistik 7.10.2012, s. 7). Man väljer kanske hellre en extra biff framför salladen och en påse godis framom frukt. Det är inte heller ovanligt att morgongröten konkurrerar med anrättningar som pizzabitar eller köttpiroger, och att välja en pizzabit framom en portion gröt eller müsli kan kännas lockande för många. Det är med andra ord upp till den enskilde sjömannen att komponera sin portion på ett hälsosamt innehållandes alla rekommenderade komponenter.

Tillgängligheten till god mat och godis dygnet runt är även påverkande faktorer. I mässen finns det både smörgåsvirke och annan mat tillgänglig också utanför måltiderna. I vanliga fall drivs det även någon form av självbetjänande kioskverksamhet där besättningsmedlemmarna kan köpa godis, snacks och läsk dygnet runt. Sjömansläkare Päivi Miilunpalo poängterar att var och en kan själv ta för sig mat eller godis obegränsat närsomhelst under dygnet. Måltiderna är något man ser fram emot, och att sitta i mässen är en del av fritiden och det sociala livet ombord. (Albatrossen 1/2013, s. 15)



Figur 3. Exempel på mat från M/V Midas. (Foto: Marko Vaalivirta 2014)



Figur 4. Exempel på middagsmåltid, M/V Midas. (Foto: Marko Vaalivirta 2014)

## 5.2 Obekväma arbets- och dygnsrutiner

Sjöfarare är skiftesarbetare med oregelbundna arbetstider. Vakthållning, samt ankomster och avgångar under udda timmar resulterar i en ständig förändring av dygnsrytmen. Förändringar i sömn samt rytmen av sömn och vaka innebär en större belastning på människan än normalt och måltidsrutinerna kastas om (Arbetshälsoinstitutet 2013). Pga dessa faktorer är det extra viktigt att en vaktgående sjöfarare äter på rätt sätt.

Skiftesarbetare löper lättare risk för att drabbas av övervikt och livsstilssjukdomar än andra p.g.a. att kroppen nattetid har svårare att bearbeta fet och sockerrik mat. Enligt en amerikansk studie går personer som äter nattetid lättare upp i vikt än andra. (Sjömannen 6/2012, s. 12)

P.g.a. avvikande arbetstider hör vaktgående sjöfarare till riskgruppen. De vanliga målen sovs igenom medan man äter måltider ofta bestående av småplock från mässkylen under udda tidpunkter. Eftersom matsmältningssystemet är programmerat att dagtid spjälka mat och nattetid gå på lågvarv bör man som vaktgående extra noga tänka på vad man stoppar i sig. (Sjömannen 6/2012, s. 12)

Enligt Meeri Ahlstedt, specialist på näringslära och sjömans matvanor, är det viktigt att alltid börja med frukost oberoenden vilken tid på dygnet man vaknar. Stiger man upp vid lunch ska man hellre äta en normal frukost än vanlig lunchmat eftersom denna oftast är för

bastant för en kropp som inte ännu kommit igång. När det sedan lider mot kväll och kroppsfunktionerna igen börjar varva ner bör man även äta därefter. Under vakten är det viktigt att äta för att hållas pigg och alert, men då bör man välja något lättsmält och mättande såsom fruktsmoothies, grovt bröd eller nötter. Om man brukar gå och lägga sig efter vakten är det viktigt att först äta en stadig måltid bestående av exempelvis omelett, gröt eller ägg. På det viset hålls kroppen mätt under sömnen. (Sjömannen 6/2012, s. 12)

Enligt rekommendationer från Arbetshälsoinstitutet är det viktigt att den som skiftesarbetar, och i synnerhet nattarbetar, har ett näringsintag som motsvarar det kroppen konsumerar. Ett stilla sittande däcksbefäl bör sålunda inte äta värst stora mängder eller väldigt bstant mat under sin vakt, utan bör istället hålla sig till regelbundna och mångsidiga mindre mål. Med sådana måltider håller man även tröttheten under kontroll. (Arbetshälsoinstitutet 2013)

Kaffe eller andra koffeinhaltiga drycker piggar upp men bara tillfälligt. Man ska dessutom vara påpasslig med sitt kaffeintag eftersom koffein är vätskedrivande. Ett för stort kaffeintag kan leda till uttorkning och huvudvärk. Det kan dessutom vara svårt att få sömn efter sitt arbetspass om man har druckit stora mängder kaffe. (Arbetshälsoinstitutet 2013, Sjömannen 6/2012, s.13)

Under småtimmarna brukar sötsuget sätta igång. P.g.a. att kroppstemperaturen är lägre än på dagen blir man trött och kroppen vill kompensera med mera energi. Snabba kolhydrater gör dock att blodsockret snabbt ökar för att sedan mycket fort sjunka under det normala. Detta resulterar i mindre ork och ett nytt sötsug hos kroppen. Därför bör man hellre välja långa kolhydrater då man under småtimmarna sitter på vakt. (Sjömannen 6/2012, s. 12)

En annan orsak till ökat sötsug är oregelbunden och otillräcklig sömn, ett ständigt problem inom sjöfarten, som ofta orsakas av oväntade avbrott i frivakten såsom ankomster eller avgångar mitt i natten.

Eftersom fartygsverksamheten kräver att någon eller flera är vakna oberoende av tid på dygnet går det alltså inte att göra något åt det ofördelaktiga arbetstiderna. För att kringgå problemet bör man sålunda bota problemet med fördelaktigare kost nattetid. Detta kunde uppnås genom att uppmuntra den vakande personalen att välja hälsosammare matalternativ. I praktiken kunde fartygskocken lägga fram hälsosamma mellanmål till nattvakten. Självfallet väljer var och en vad den äter.

### 5.3 Obefintlig kostmedvetenhet

En möjlig bidragande orsak till problemet är dålig kunskap i hälsosamma kost- och levnadsvanor. De flesta personer har sedan barnaben fått lära sig att hälsosam kost innefattar grönsaker och frukt, samt en dag i veckan reserverad för sötsaker. Däremot har diskussionen åtminstone tidigare inte inkluderat socker- och saltmängder maten, och intaget av rött kött samt olika köttprodukter. Speciellt de äldre generationerna har möjligen en bild av att så länge måltiderna delvis består av grönsaker så äter man även hälsosamt.



Figur 5. Hållpunkter för den som sover över lunchen. (Sjömannen 6/2012, s. 12)

### 5.4 Konsekvenser

Fartygssamhället är ett slutet och fragilt samhälle som ständigt påverkas av både yttre och inre faktorer, och besättningsmedlemmarna är alla en del av säkerhetsorganisationen. Vid en olycka är det besättningen som vidtar det första åtgärderna. Eftersom

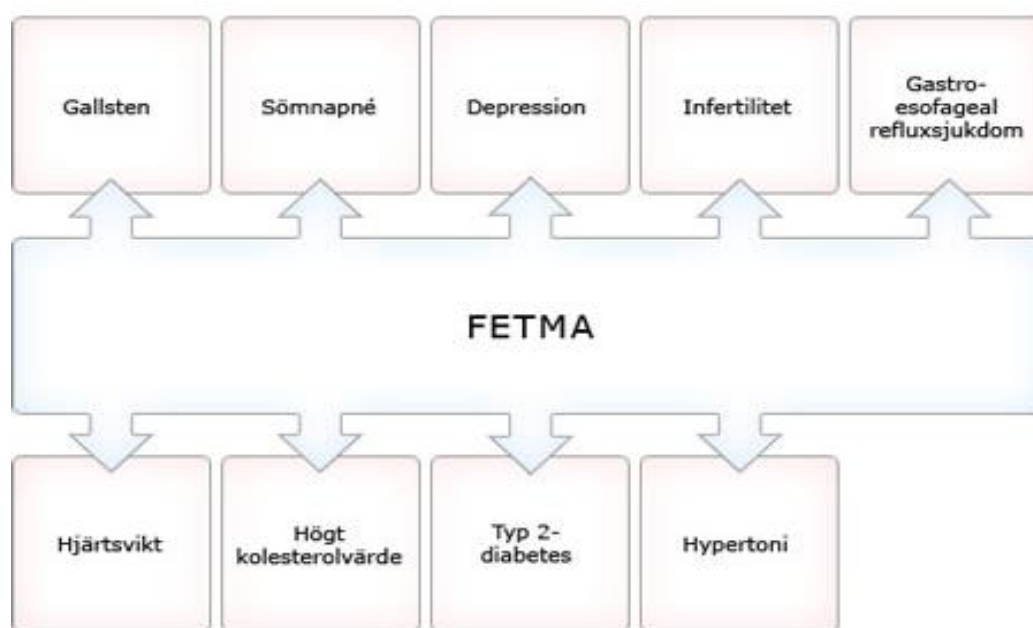
fartygsbesättningarna i dagens läge är nedkrympta till ett absolut minimum är det synnerligen viktigt att var och en är i stånd att hjälpa till samt ta hand om sig själv då olyckan inträffar. Detta innebär att sjöfarare bör vara vid god fysisk hälsa och ha en bra grundkondition. Tyvärr ser verkligheten annorlunda ut. Sjöfarten är en yrkeskategori där övervikten är mer utbredd än inom andra brancher. Dålig kondition och övervikt går ofta hand i hand, och övervikt kan i värsta fall även leda till en eller flera följsjukdomar som diabetes eller hjärt- och kärlsjukdomar (SAN-NYTT 1/2005, s. 1, ÅU: Sjöfart och Logistik 7.10.2011, s. 7)

#### 5.4.1 Följsjukdomar

Övervikt kan leda till ett flertal följsjukdomar. De vanligaste följsjukdomarna orsakad av övervikt är typ-2 diabetes, eller s.k. åldersdiabetes, samt hjärt- och kärlsjukdomar, däribland förhöjt blodtryck, hjärtsvikt och även hjärtinfarkt. (Terveyskirjasto 2013)

Övriga sjukdomar som har kopplats till fetma är artros, sömnapné, förhöjda kolesterolvärden, gallsten, depression och infertilitet (Terveyskirjasto 2013).

Ett resultat av övervikt är bukfetma, där en stor mängd kroppsfett samlar sig kring midjan och runt organen i buken. En följsjukdom av bukfetma är bl.a. fettlever. (Terveyskirjasto 2013 & 2015)



Figur 6. Fetma och dess följsjukdomar. (Bariatric Center)



### **5.4.2 Risk för fartygssamhället**

Som tidigare konstaterats är fartygssamhället ett isolerat och rätt så fragilt samhälle, där omedelbar utomstående hjälp sällan går att få. Inträffar ett sjukdomsfall ombord är det besättningen som i första hand vårdar den sjuke, och besättningsmedlemmarnas sjukvårdskunskaper begränsar sig oftast till den sjukvårdsutbildning som krävs för att få arbeta till sjöss. Därför vill man även minimera risker för allvarliga och akuta sjukdomsfall. Eftersom besättningarna i dagens läge är nedkrympta till ett absolut minimum där var och en har sin egen specifika uppgift, är varje besättningsmedlem betydelsefull för fartygsoperationen. Detta gälla även ifall en olycka eller annan krissituation skulle inträffa. Med dessa faktorer i beaktande kan man alltså konstatera att en överviktig sjöfarare kan utgöra en fara för sig själv och i värsta fall en risk för hela fartygssamhället ifall ett akut sjukdomsfall inträffar och omedelbar hjälp inte går att få, eller ifall denne inte klarar av att prestera vid en olycka.

En riskfaktor är de vaktgåendes arbetsförmåga. En av de viktigaste hållpunkterna för säkert framförande av fartyg är det vakthavande befälets arbetsförmögenhet. Säker vakthållning upprätthålls med pigga och allerta vaktbefäl. Tillräckligt med vila är förstås självskrivet men som tidigare nämnts spelar även kosten en stor roll i huruvida ett fördelaktigt arbetstillstånd upprätthålls under vaktens gång. Den vakthavande ökar alltså chanserna till en säker vakt inte bara genom tillräckligt med vila utan även genom rätt sorts kost under småtimmarna då risken att somna bakom ratten är som störst (Sjömannen 6/2012, s. 13).

### **5.4.3 Sänkt prestationsförmåga vid krissituation**

Ett annat problem är den överviktigas prestationsförmåga vid en krissituation. En överviktig person lider också ofta av nedsatt kondition och minskad rörelseförmåga, vilket kan skapa problem då man vid en olycka är tvungen att snabbt förflytta sig genom fartyget t.ex. från maskinrummet flera däck upp till samlingsstationen. Flera nödsituationer kräver även att man kan utföra fysiskt tunga prestationer, vilka förutsätter att man har en god grundkondition. För en överviktig besättningsmedlem kan det även uppstå problem om man snabbt måste ta sig ut ur ett trångt utrymme. (SAN-NYTT 1/2005, s. 1)

## **5.5 Förebyggande åtgärder**

Det ligger i arbetsgivarens intresse att ha en så välmående och frisk yrkeskår som möjligt. En besättning vid god hälsa och kondition är pigg och arbetar effektivt, vilket gynnar hela

verksamheten. Eftersom en dålig kondition ger sämre immunförsvar, och en överviktig person sannolikt har en nedsatt kondition, kan en överviktig person oftare drabbas av t.ex. influensa och i värsta fall blir sängliggandes några dagar. På lång sikt kan ännu allvarligare sjukdomar komma in i bilden och personen i fråga kan vara tvungen att sjukskriva sig för en längre period, eller i värsta fall sjukpensioneras. (Folkhälsan 2015)

För att få arbeta till sjöss ska man i enlighet med lagen (Lag om läkarundersökning av fartygspersonal 2010) ha ett i kraftvarande sjömansläkarintyg, vilket förnyas med regelbundna sjömansläkarbesök. I en sjömansläkarundersökning tas övervikt inte direkt i beaktande, utan det är upp till läkaren att bedöma sjöfararens arbetsförmögenhet från fall till fall (Social- och hälsovårdsministeriet 2005, s. 24-25).

Enligt sjömansläkare Päivi Miilunpalo räcker sjömansläkarundersökningen i detta avseende inte till utan det behövs mer förebyggande åtgärder från arbetsgivarens sida (Albatrossen 1/2013, s. 15). Sådana åtgärder kunde handla om informationstillfällen med kostrådgivare, fortbildning för ekonomipersonalen samt olika temaveckor. Arbetsgivaren kunde även via företagshälsovården genomföra egna hälsoundersökningar med fokus på de anställdas vikt.

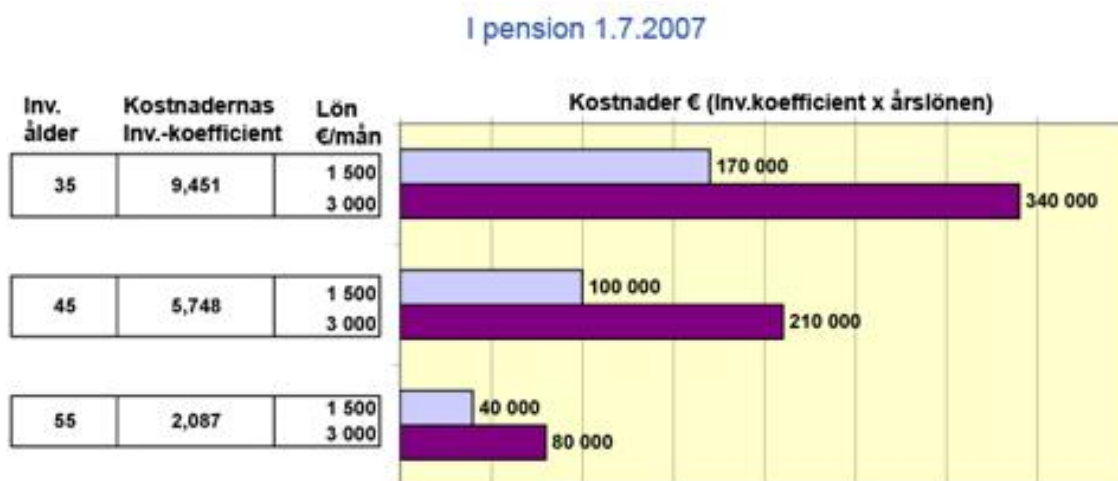
Om det redan existerar ett problem i form av överviktig personal är det viktigt att man identifierar problemet i så god tid som möjligt. Många följsjukdomar utvecklas under en lång tid och ju snabbare man observerar varningsfaktorer som t.ex. förhöjt blodsocker och kolesterol kan man förhindra att personen i fråga får preventiv hjälp. I synnerhet diabetes är en vanlig följsjukdom bland överviktiga, men kan förhindras – eller åtminstone framåtskjutas – om man tar tag i den överviktiges kost- och levnadsvanor i tid. Detta kunde möjliggöras med regelbundna besök hos företagshälsovården. (Albatrossen 1/2013, s. 15)

### **5.5.1 Kostnader för arbetsgivaren**

I dagens ekonomiskt strama läge är det viktigt för rederierna att skära ner på alla onödiga kostnader. En förvånansvärt stor kostnad är de anställdas sjukfrånvaro. Enligt det svenska bolaget Previa, som verkar inom företagshälsovården, var de svenska arbetsgivarnas totala kostnader för anställdas sjukfrånvaro 21 miljarder kronor år 2012 (Previas 2013). Eftersom en överviktig löper större risk för att insjukna, och därmed vara tvungen att sjukskriva sig, kan överviktiga anställda i slutändan bli en kostnadsfråga för arbetsgivaren. Arbetsgivaren skapar i det långa loppet kostnadsinbesparingar genom att satsa på de anställdas välbefinnande (Albatrossen 2-3/2015, s. 7). En besättningsmedlem som är vid god fysisk



hälsa och kondition orkar även arbeta effektivt, och belastar således inte fartygsverksamheten med sin frånvaro (Ålands sjöfart och handel 6/2010, s. 15).



Figur 7. Arbetsgivarens kostnader per person för en sjukpensionerad arbetstagare. (Statskontoret 2012)

Insjuknar man ombord och blir sängliggandes några dagar är besättningen tvungen att jobba på som förrut med en man eller kvinna mindre, och fartygsverksamheten lider. Blir man dock långvarigt sjukskriven tvingas arbetsgivaren anställa en vikarie, vilket medför extra kostnader för rederiet. Ännu dyrare blir en person som på grund av långvarig eller kronisk sjukdom tvingas till sjukpension. Arbetsgivarens kostnader för en sjukpensionerad anställd kan bli tiotusentals, eller i värsta fall hundratusentals euro (se figur 5).

Att tillreda hälsosammare maträtter medför knappast några signifikanta förändringar i fartygens matkostnader. Regelbundna besök hos företagshälsovården torde inte heller bli någon extra kostnad för arbetsgivaren eftersom denne lagenligt har rätt till ersättning av kostnader för företagshälsovård (Sjukförsäkringslag 2004). Arbetsgivaren är dessutom lagenligt skyldig att erbjuda regelbunden hälsovård i förebyggande syfte (Lag om företagshälsovård 2001). Att ordna fortbildningstillfällen för fartygskockarna och eventuell hälsocoaching för de anställda kan däremot medföra kostnader. Dessa kostnader kan utredas i form av offerförfrågningar om sådana tillfällen blir aktuella. Kostnader för hälsofrämjande verksamhet borde dock i det långa loppet betala in sig i form av en frisk, effektiv och arbetsför personal, som inte på grund av hälsoskäl tvingas långtidssjukskriva sig eller gå i förtidspension. Som exempel betalar arbetsgivaren 20 % av total kostnaderna för deltagandet i hälsofrämjande projekt som ForMare (Treuthardt 2014, s 12).

## 5.6 Positiva effekter

Att ha välmående arbetstagare vinner alla inblandade parter på. Besättningsmedlemmarna orkar arbeta effektivt och verksamheten lider inte på grund av att någon eller flera inte kan prestera till fullo. Riskerna för olyckor – både plötsliga sjukdomsfall eller incidenter som en följd av trött vaktbefäl – minskar även. I de långa loppet ger en frisk och hälsosam personal kostnadsinbesparingar genom mindre sjukskrivningar och effektivare besättningsmedlemmar.

Samtidigt har det även fastställts att pensionsåldern till sjöss gradvis kommer att stiga från 63 år till 65 år. Sjöfarare födda 1955-64 kommer att påverkas av detta beroende på födelseår, och sjöfarare födda efter 1964 kan räkna med att gå i pension vid en ålder av 65. (Albatrossen 2-3/2015, s. 9)

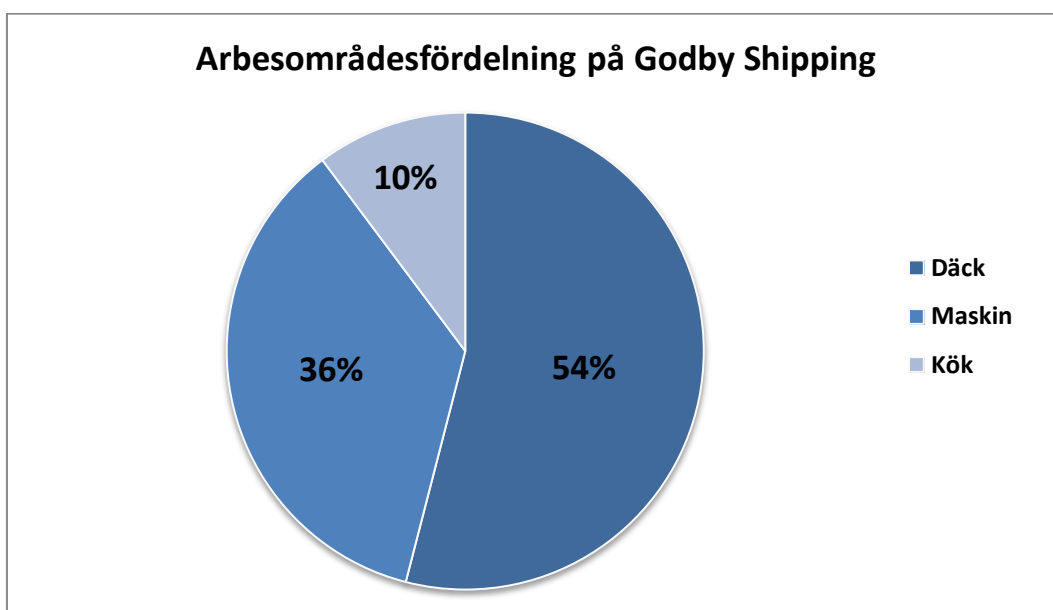
Ur detta perspektiv är det viktigt att förebygga ohälsosamma kost- och hälsovanor, och på arbetsplatsen aktivt promotera en hälsosam livsstil. En besättningsmedlem som blir biten av hälsoflugan tar antagligen också med sig sina sunda vanor hem, eller smittar av sig ombord. Här är även de ekonomianställda nyckelpersoner som kan styra det hela i rätt riktning. I detta avseende är det viktigt att dessa får de verktyg som behövs, i form av fortbildning och fria händer att satsa på hälsosam kost.

## 6 Metodbeskrivning

### 6.1 Enkätundersökning

För att få uppgifter om kostvanor och kostmedvetenhet bland Godby Shippings sjöpersonal skapade jag ett frågefomulär som gjordes tillgängligt elektroniskt åt sjöpersonalen över molntjänsten Google Drive . Syftet med frågeformuläret var att utreda sjöpersonalens kunskaper i de gällande finländska näringsrekommendationerna, samt personalens egna kostvanor. Resultatet och informationen som erhöles från frågeformuläret kompletteras av tidigare producerad vetenskap.

Av de 160 sjöanställda besvarades frågeformuläret av 72 personer. Detta ger en svarsprocent på 42 %. Besättningsmedlemmar från samtliga fartyg besvarade frågeformuläret. All referensfakta i detta avsnitt baserar sig på resultatet från frågeformuläret.

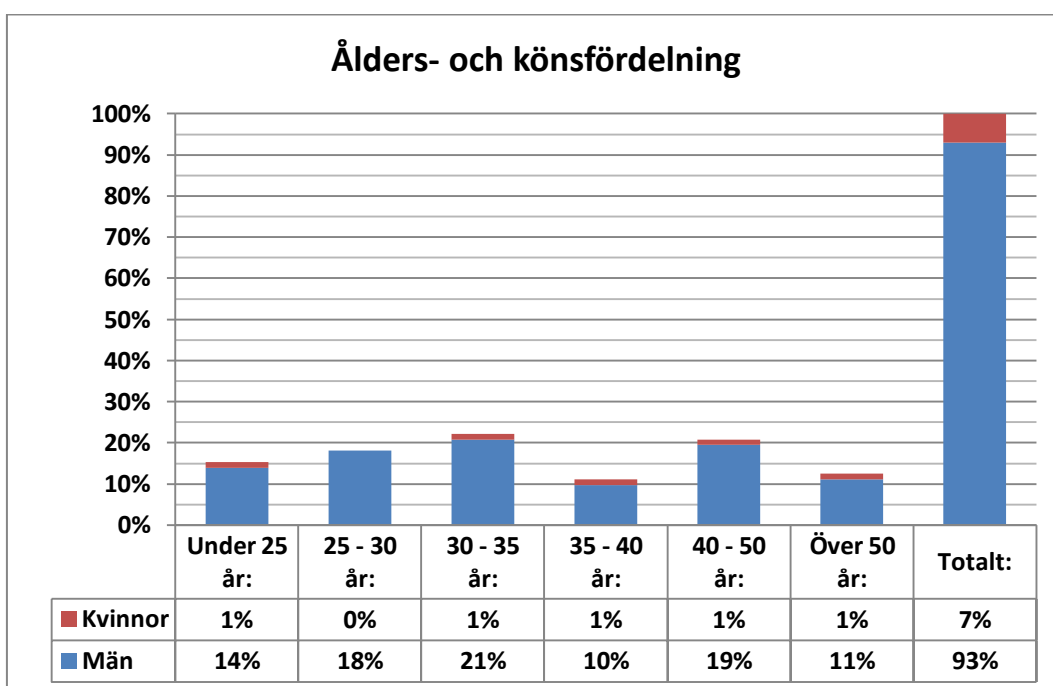


Figur 8. Arbetsområdesfördelning bland Godby Shippings sjöpersonal.

## 6.2 Resultatredovisning

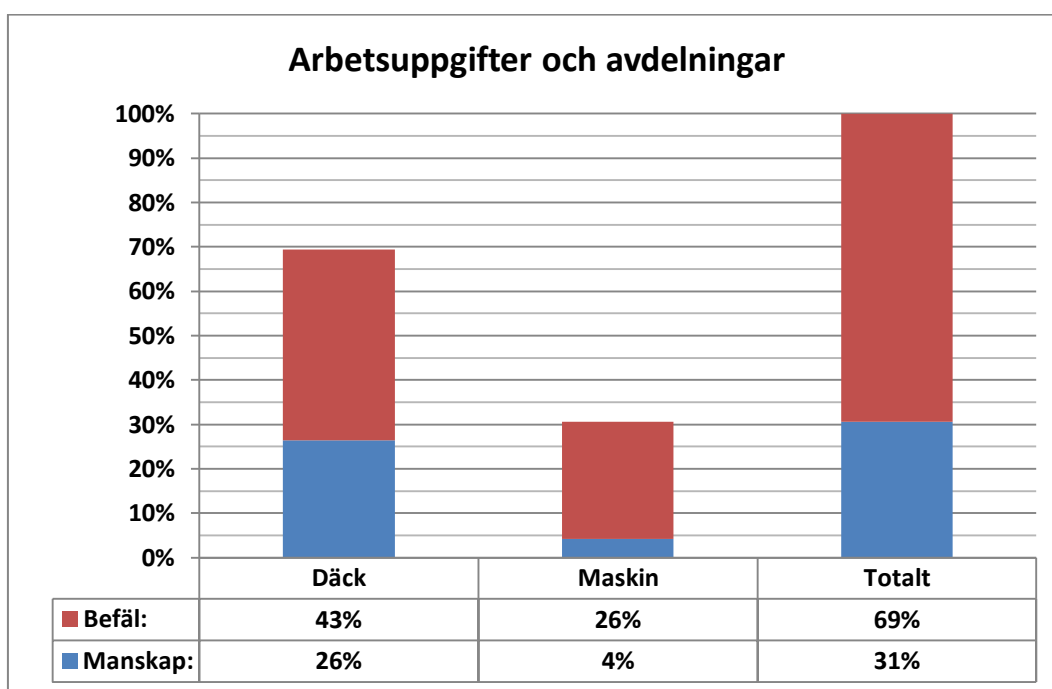
### 6.2.1 Uppgifter om respondenterna

Respondenterna var alla anställd sjöpersonal hos Godby Shipping då frågeformuläret besvarades under våren 2015. 90 % av respondenterna var finländare eller svenskar, och 10 % var ester. 93 % var män och 7 % kvinnor.



Figur 9. Ålders- och könsfördelningen bland respondenterna.

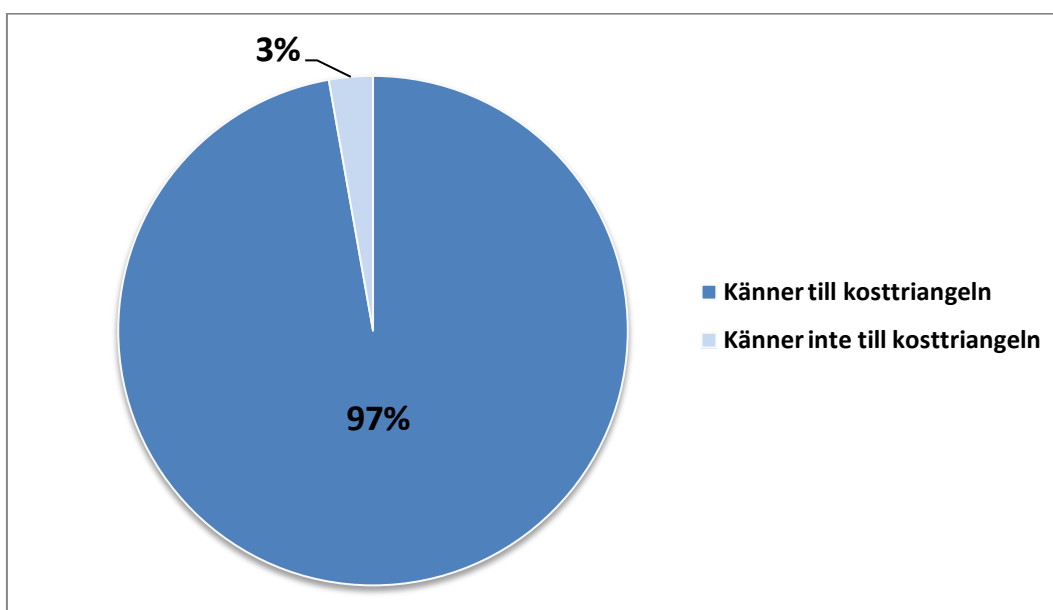
Av respondenterna arbetade 69 % med befälsuppgifter och 31 % som manskap. Kockstuarterna räknas till befälet i studien. 69 % uppgav att de arbetar inom däcksavdelningen, medan 31 % arbetade i maskinavdelningen. Det större antalet inom däcksavdelningen kan delvis förklaras av att däcksavdelningen på Godby Shippings båtar är större än maskinavdelningen samt att jag för enkelhetens skull har valt att inkludera ekonomipersonalen i däcksavdelningen samt i denna studie.



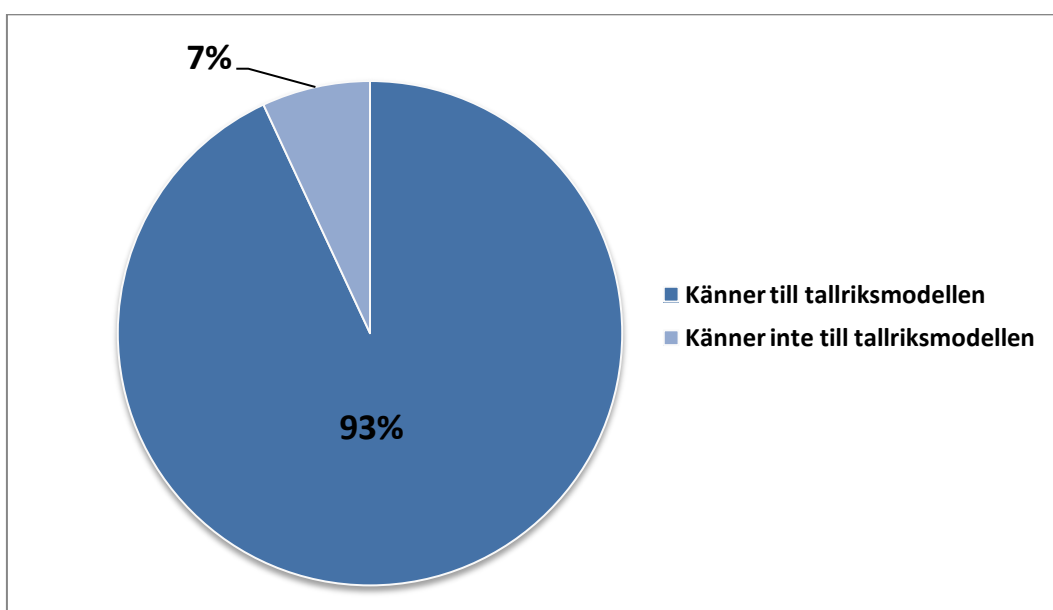
Figur 10. Fördelning av arbetsuppgift och avdelning bland respondenterna. Observera att ekonomipersonalen räknas till däcksavdelningen och kockstuarterna räknas till befälet.

### 6.2.2 Respondenternas kännedom om de gällande näringsrekommendationerna

Knappt hälften (46 %) av respondenterna hade hört om Statens näringsdelegations näringsrekommendationer. Nästan alla respondenter hade ändå hört om kosttriangeln och drygt 90 % hade hört om tallriksmodellen. 93 % uppgav att de kände till båda två och endast två respondenter hade inte hört om någonting.



Figur 11. Respondenternas kännedom om kosttriangeln.



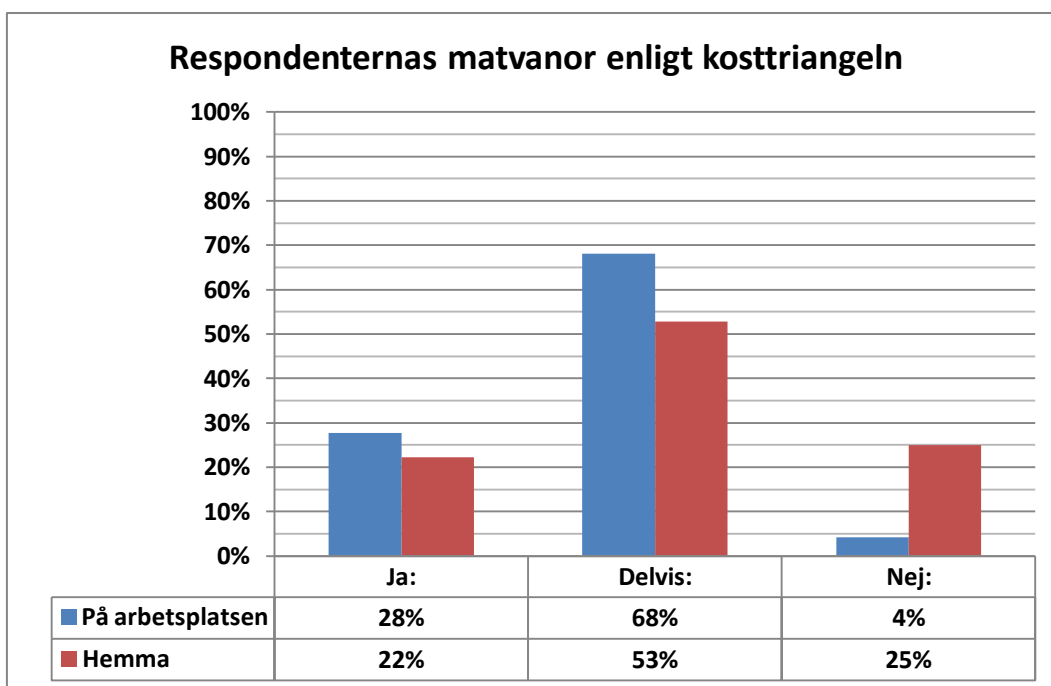
Figur 12. Respondenternas kännedom om tallriksmodellen.

### 6.2.3 Kosten på arbetsplatsen

75 % av respondenterna ansåg att maten på arbetsplatsen stämmer överens med de allmänna näringsrekommendationerna. Bland de som tyckte annorlunda var motiveringarna bl.a. att maten är för fet och för saltig, att det serveras för mycket halvfabrikat, samt att det serveras för mycket rött kött på fiskens bekostnad. En del ifrågesatte även matens färskhet och det påpekades att det kan vara stor skillnad på matens kvalitet och nyttighet från kock till kock. En nämnvärd synpunkt som även kom fram var att det utomlands kan vara svårt att få tag i fullkornsprodukter.

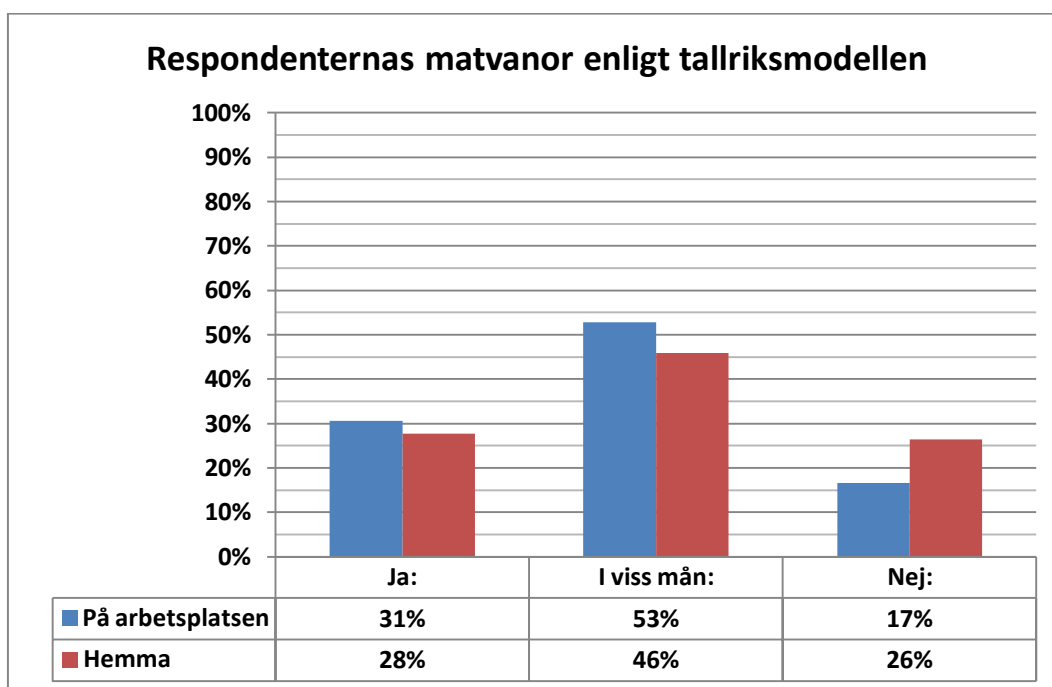
#### 6.2.4 Respondenternas kostvanor ombord och hemma

Hela 96 % svarade att måltiderna på deras arbetsplatser följer, eller delvis följer kosttriangeln. 75 % av respondenterna uppgav att de följer, eller delvis följer kosttriangeln hemma. 75 % uppgav dessutom att de följer, eller delvis följer kosttriangeln både hemma och på arbetsplatsen.



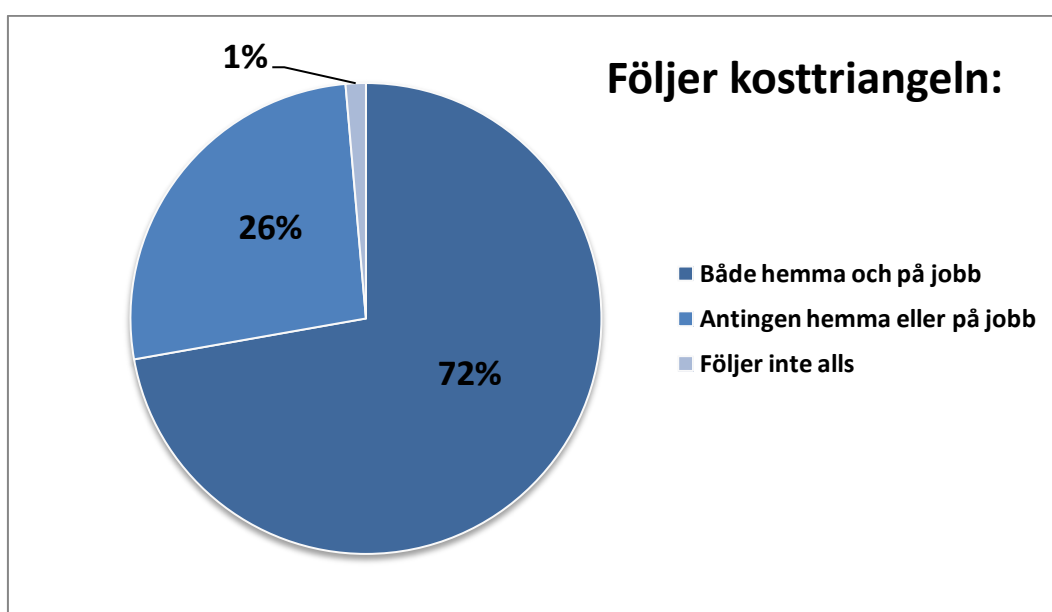
Figur 13. Respondenternas matvanor enligt kosttriangeln hemma och på arbetsplatsen.

84 % av respondenterna uppgav att de följer, eller delvis följer tallriksmodellen på jobbet, medan 74 % följer, eller delvis följer tallriksmodellen hemma. 71 % uppgav att de följer, eller delvis följer tallriksmodellen både hemma och på arbetsplatsen.

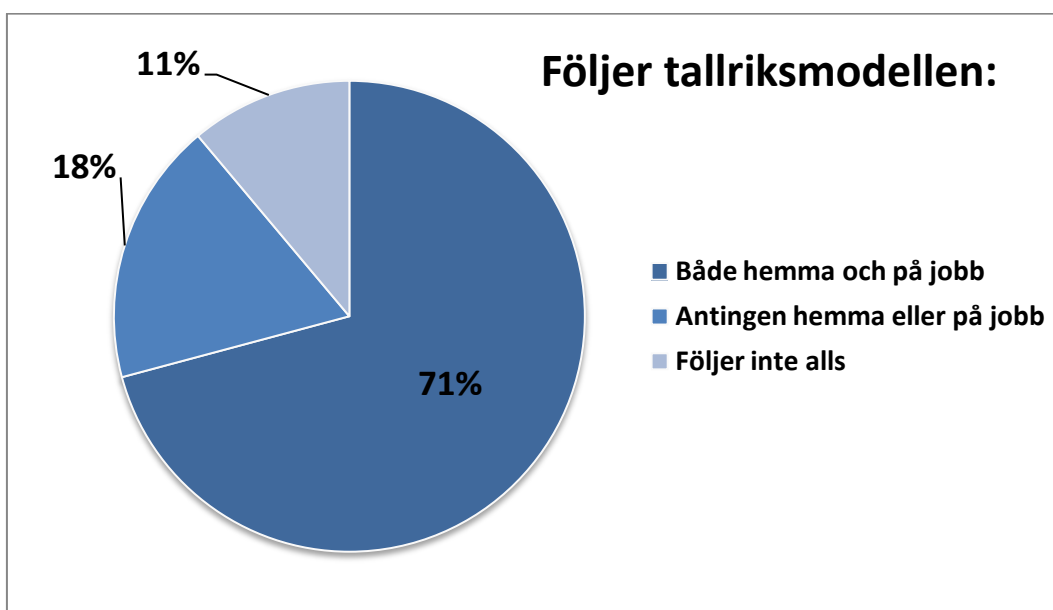


Figur 14. Respondenternas matvanor enligt tallriksmodellen hemma och på arbetsplatsen.

En intressant iakttagelse är att fler följer (åtminstone delvis) både kosttriangeln och tallriksmodellen på arbetsplatsen än hemma, vilket tyder på att matutbudet vanligtvis är mer heltäckande ombord än hemma. Detta styrks ytterligare av att drygt hälften (56 %) av respondenterna ansåg att det är lättare att äta hälsosamt på jobbet än hemma, vilket kan bero på att matutbudet ombord ofta är rätt så heltäckande. Positivt är även att se att majoriteten följer kosttriangeln (72 %) och tallriksmodellen (71 %) både då de är hemma och ombord (se figurer 9 och 10).

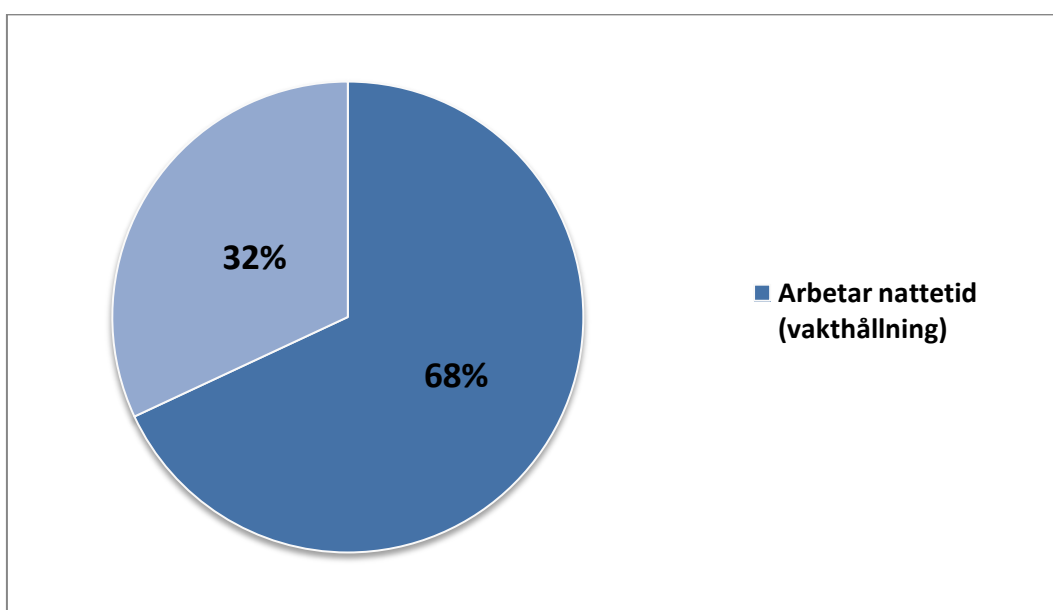


Figur 15. Var respondenterna följer kosttriangeln.



Figur 16. Var respondenterna följer tallriksmodellen.

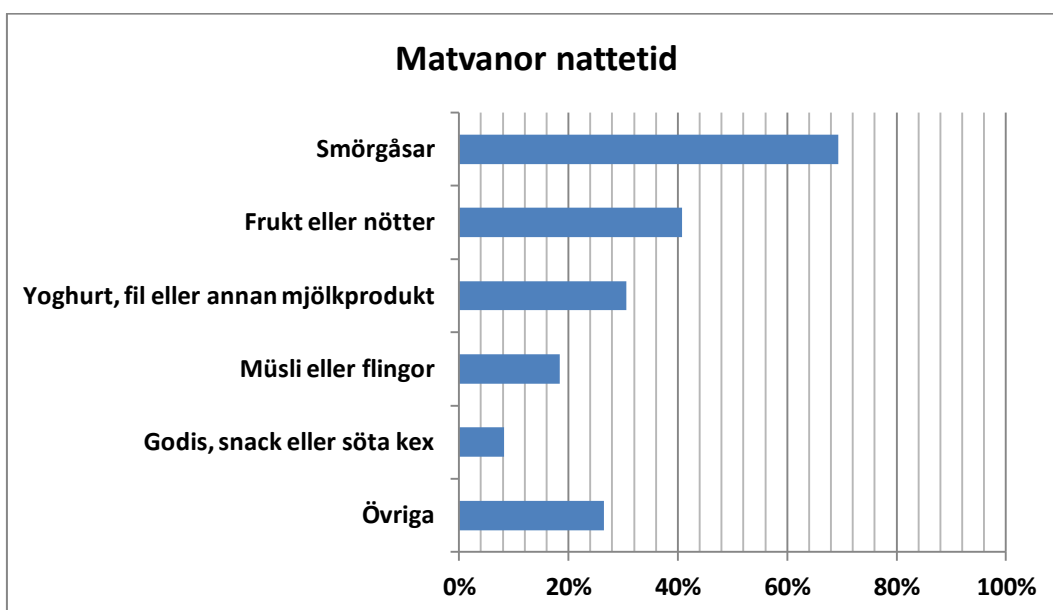
En större del av respondenterna uppgav att de arbetar nattetid, ett direkt resultat av att merparten av respondenterna (69 %) hör till den vaktgående däcksavdelningen.



Figur 17. Respondenternas arbetsrutiner.

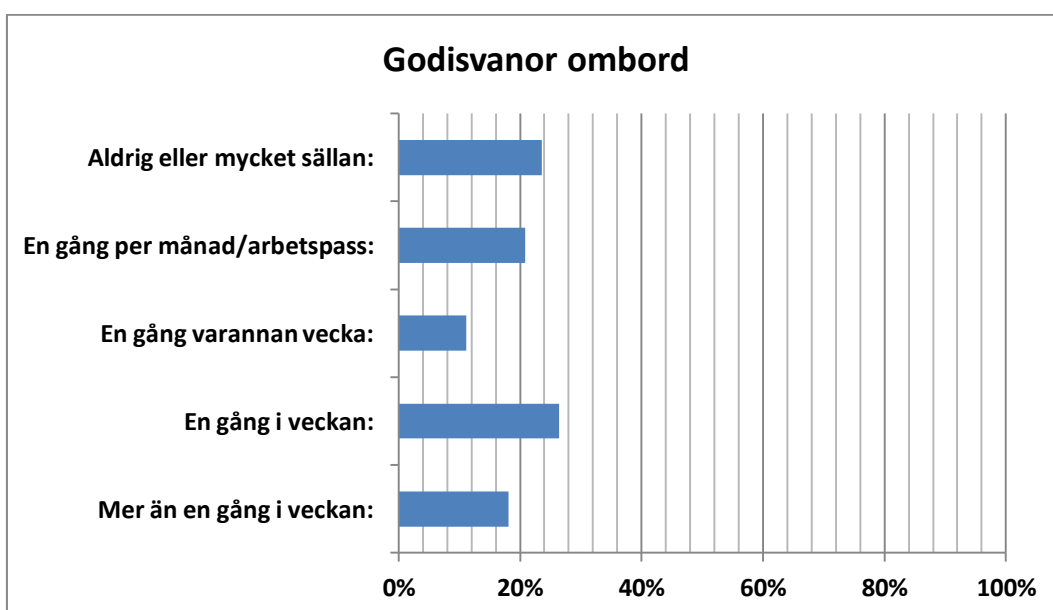
Smörgåsar är det absolut vanligaste som äts nattetid. 69 % av de som arbetar nattetid uppgav att de äter smörgåsar på natten. 41 % uppgav att de äter frukt eller nötter och 31 % uppgav att de äter yoghurt, fil eller annan mjölkprodukt under natten. 10 % uppgav att de inte äter nånting, och endast 8 % uppgav att de äter godis, snacks eller söta kex nattetid.



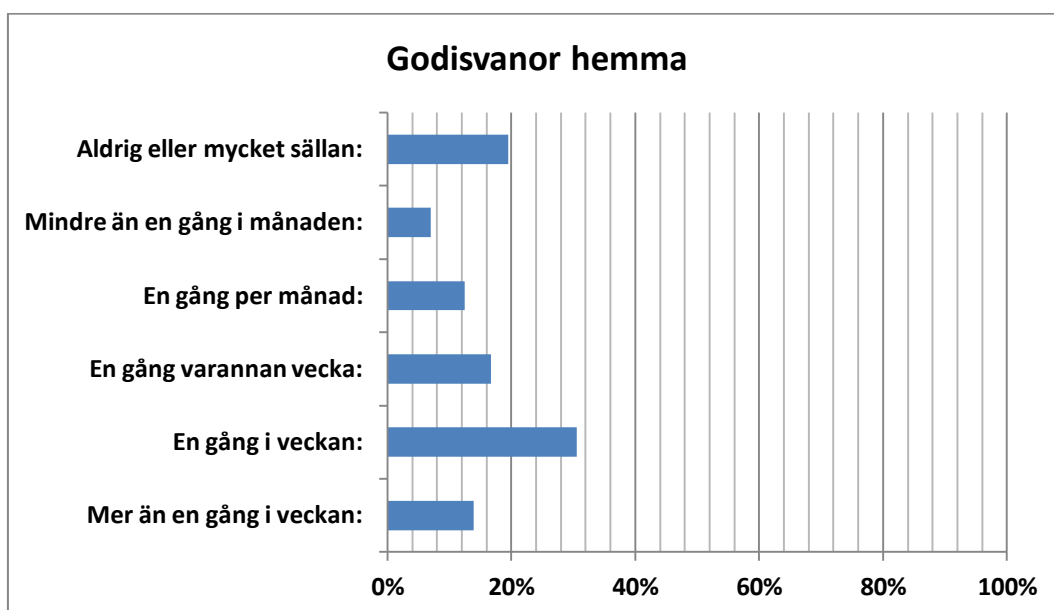


Figur 18. Respondenternas nattliga matvanor. Den sammanlagda svarsprocenten är öveer 100 % eftersom respondenterna kunde välja flera alternativ.

76 % av respondenterna uppgav att de äter godis och snacks på jobbet. Av dessa svarade 58 % att de äter godis och snacks minst en gång i veckan ombord, medan 27 % äter godis och snacks endast en gång per månad eller arbetspass. 81 % svarade att de äter godis och snacks hemma och av dessa uppgav 55 % att de hemma äter godis och snacks minst en gång i veckan, medan 24 % uppgav att de äter godis och snacks en gång i månaden eller mer sällan. 85 % uppgav att de äter godis och snack både hemma och på jobbet åtminstone en gång i månaden. Det äts alltså oftare godis hemma än på jobbet, ävenom godis och snacks vanligtvis är tillgängligt dygnet runt på fartygen.



Figur 19. Respondenternas godisvanor ombord.



Figur 20. Respondenternas godisvanor hemma.

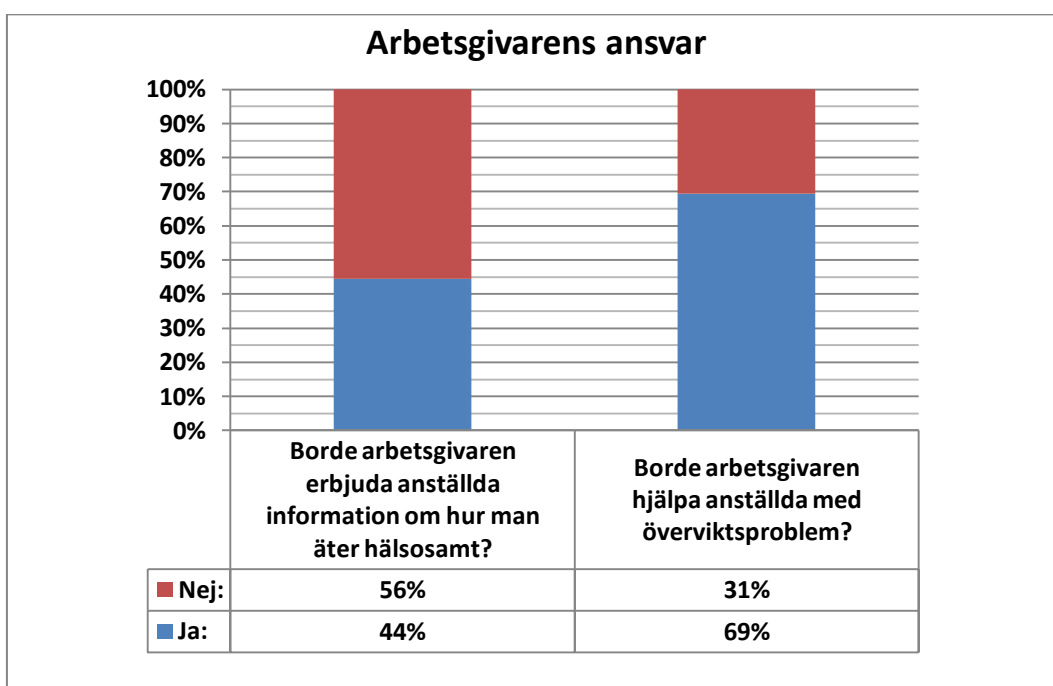
81 % av de respondenter som uppgav att de på jobbet äter godis och snacks en gång i veckan eller oftare följer även samma mönster hemma. Trenden är alltså den att de stora godiskonsumenterna håller både samma linje på jobbet som hemma.

### 6.2.5 Respondenternas åsikter om förebyggande åtgärder

65 % av respondenterna var överens om att en vikt- eller midjemåttsgrens för aktiva sjömän skulle kunna införas. 44 % av respondenter ansåg att arbetsgivaren bör ge sina anställda information om hur man äter hälsosamt och 69 % ansåg att rederierna bör hjälpa anställda som lider av övervikt. Intressant är att nästan hälften av de respondenter som inte tycker att arbetsgivaren är skyldig att erbjuda information om hur man äter hälsosamt ändå anser att arbetsgivaren bör hjälpa överviktiga anställda. 53 % av respondenterna ansåg att arbetsgivaren inte är skyldig att bidra med vare sig information eller hjälp.



Figur 21. Respondenternas åsikter gällande vikt- eller midjemåttsgrens bland aktiva sjöfarare.

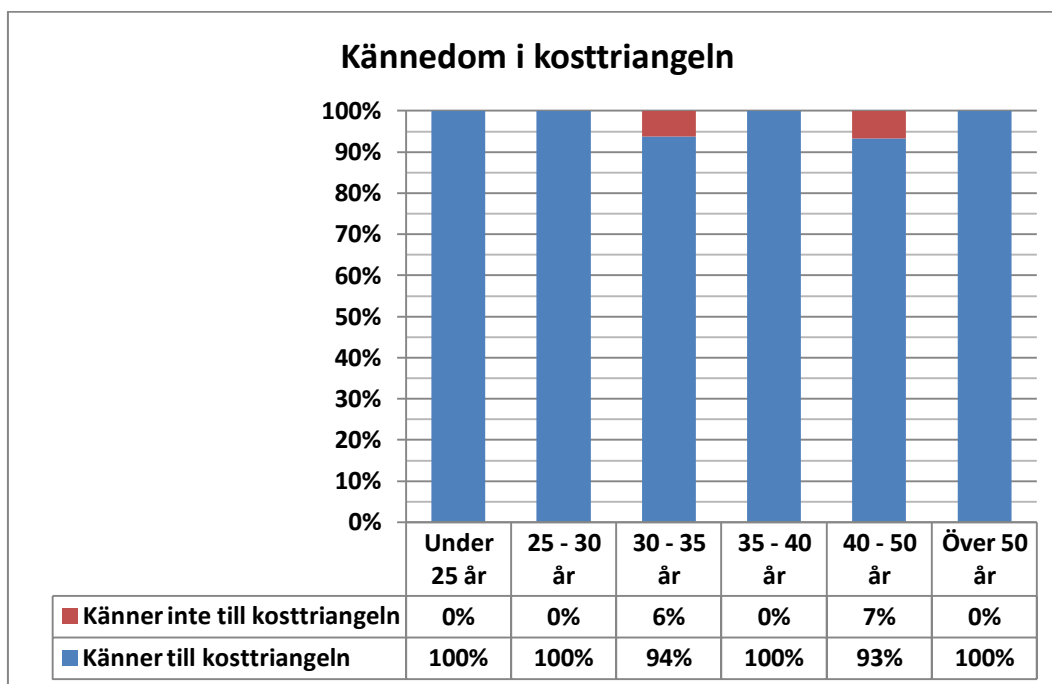


Figur 22. Responderernas åsikter om arbetsgivarens ansvar i hälsofrågor.

### 6.2.6 Skillnader bland åldersgrupper

Ser man på skillnader mellan åldersgrupperna kan man konstatera att dessa inte är särskilt stora. Så gott som alla i varje ålderskategori kände till både kosttriangeln och tallriksmodellen. I åldersgruppen 30 – 35 år kände 94 % till kosttriangeln och 88 % till tallriksmodellen. I åldersgruppen 40 – 50 år kände 93 % till kosttriangeln och 87 % till tallriksmodellen. Åldersgruppen över 50 år kände till 100 % till kosttriangeln, medan 89 %

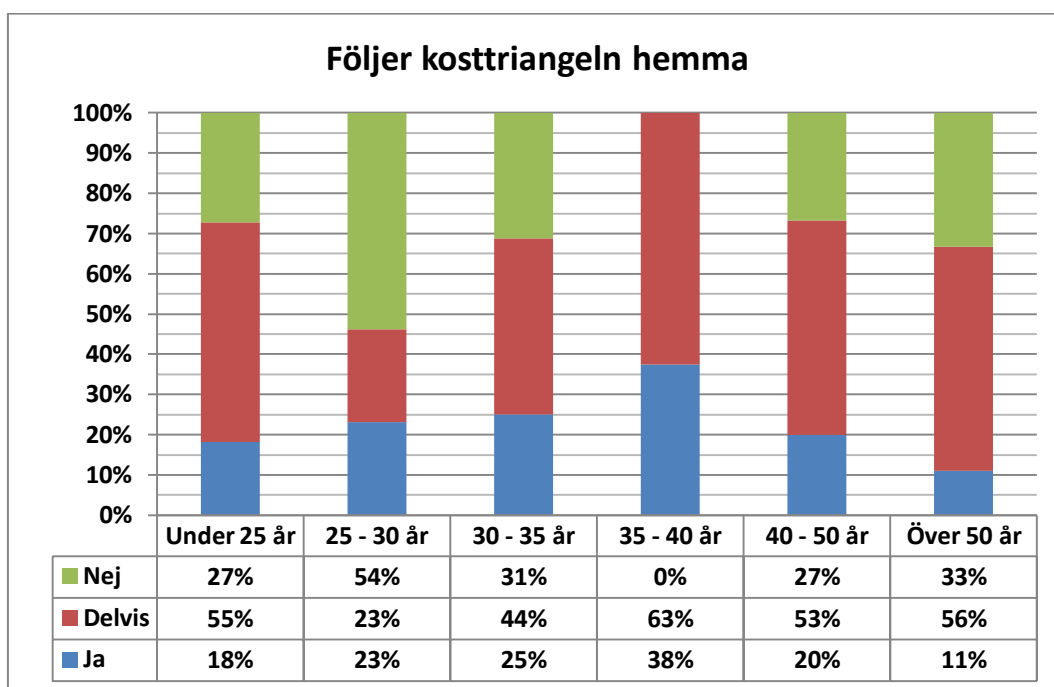
kände till tallriksmodellen. De övriga åldersgrupperna kände till 100 % till både kosttriangeln och tallriksmodellen.



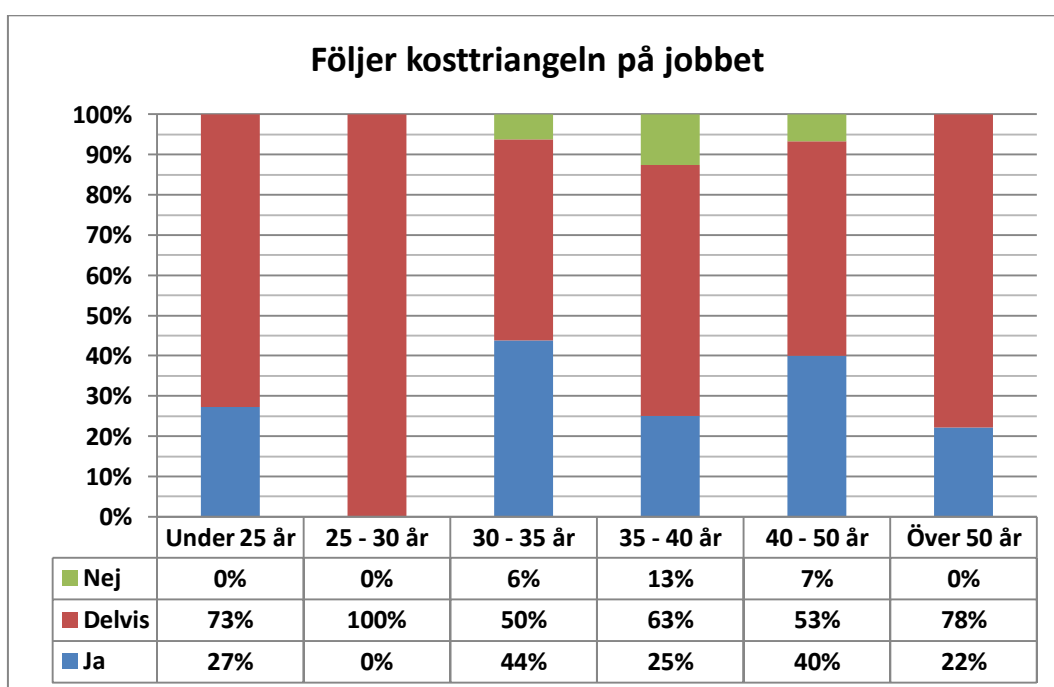
Figur 23. Respondenternas kännedom i kosttriangeln åldersgruppvis.

När det kommer till skillnader i matvanor är dessa lite större. Majoriteten i de flesta åldersgrupper följer kosttriangeln hemma åtminstone delvis, men i åldersgruppen 25 – 30 år uppgav över hälften (54 %) att de inte alls följer kosttriangeln hemma. Däremot uppger samtliga respondenter i nämnda åldersgrupp att maten på jobbet åtminstone till en viss grad följer kosttriangeln. Samma mönster kan även observeras bland de övriga åldersgrupperna (jmf. figurerna 19 och 20). Detta styrker argumentet om att det är lättare att äta hälsosamt på jobbet än hemma (se kap. 6.2.4).

Skillnaden mellan grupperna är alltså inte avsevärt stor när man ser på matvanorna hemma. Den största skillnaden finns mellan åldersgrupperna 25 – 30 år och 35 – 40 år, där den ena åldersgruppen till 100 % åtminstone delvis följer kosttriangeln och över hälften tillhörandes den andra gruppen inte alls följer kosttriangeln



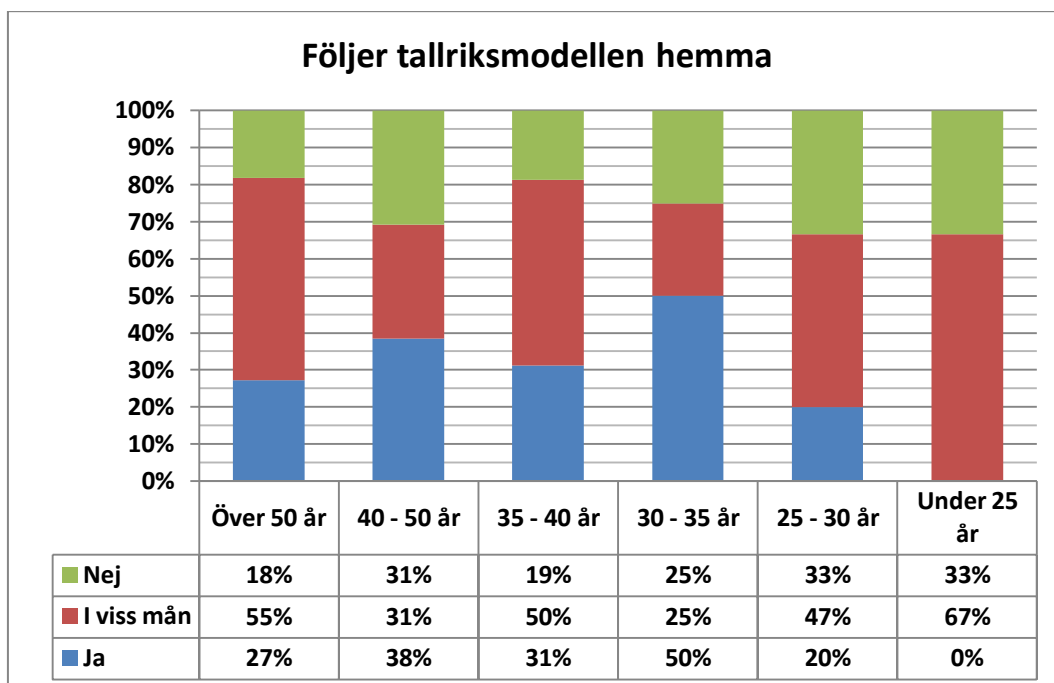
Figur 24. Respondenternas matvanor hemma med kosttriangeln i beaktande.



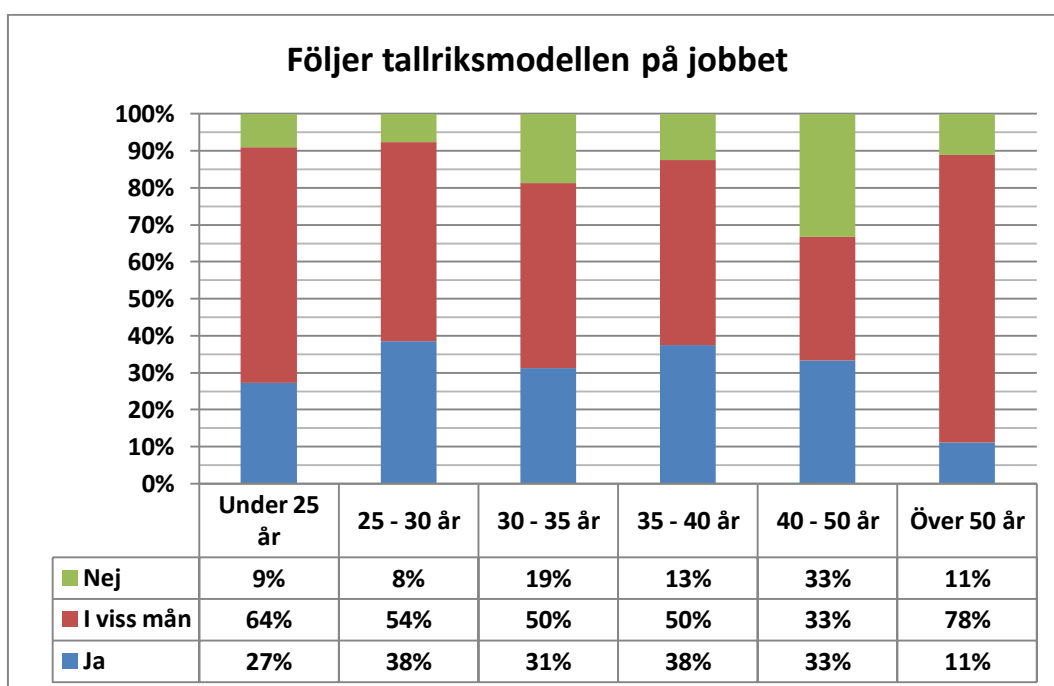
Figur 25. Respondenternas matvanor på arbetsplatsen med kosttriangeln i beaktande.

Respondenternas matvanor i enlighet till tallriksmodellen skiljer sig inte markant åldersgrupperna emellan. Merparten uppgav att de både på arbetsplatsen och hemma åtminstone delvis följer tallriksmodellen. Aningen fler angav att de åtminstone delvis äter enligt tallriksmodellen på jobbet, vilket återigen argumenterar för att respondenterna anser det lättare att äta hälsosamt ombord än hemma (se kap. 6.2.4).

Den största skillnaden ser man i åldersgruppen 25 – 30 år, där 31 % svarade att de inte äter enligt tallriksmodellen hemma. Endast 8 % i denna åldersgrupp uppgav att de inte följer tallriksmodellen på jobbet (jmf. figurerna 21 och 22). Sammanfattningsvis kan man konstatera att skillnaderna åldersgrupperna emellan inte är så värst stora.



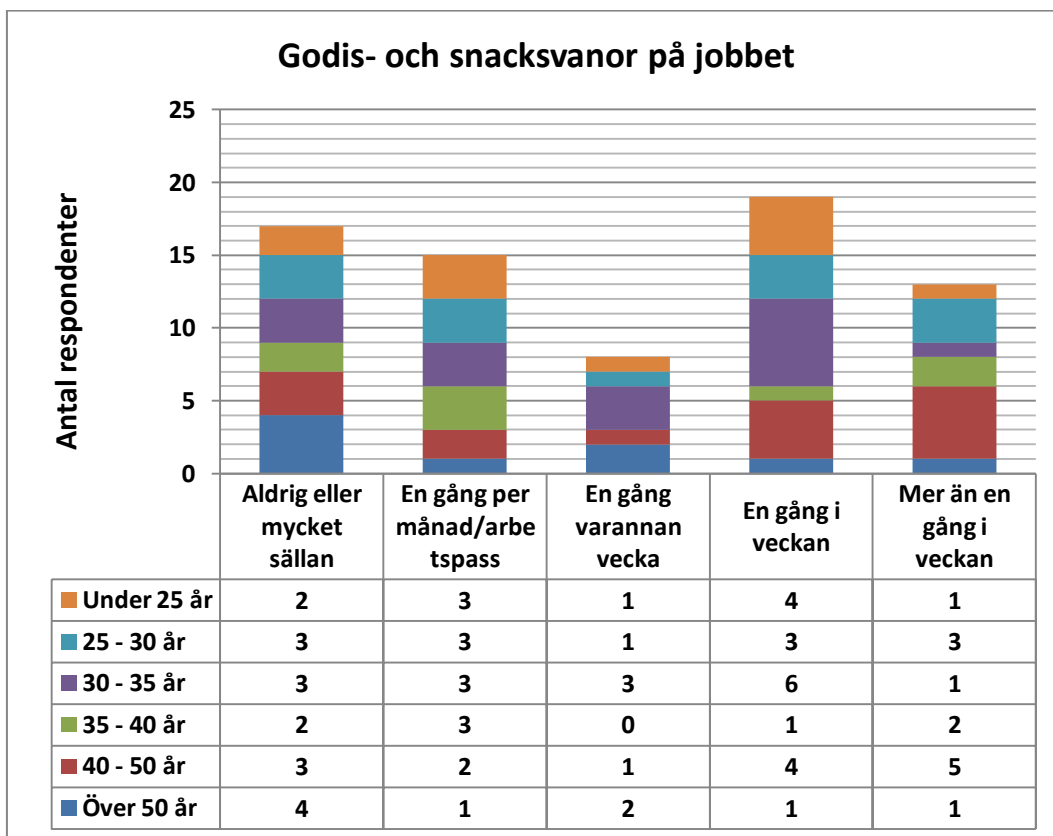
Figur 26. Respondenternas matvanor hemma med tallriksmodellen i beaktande.



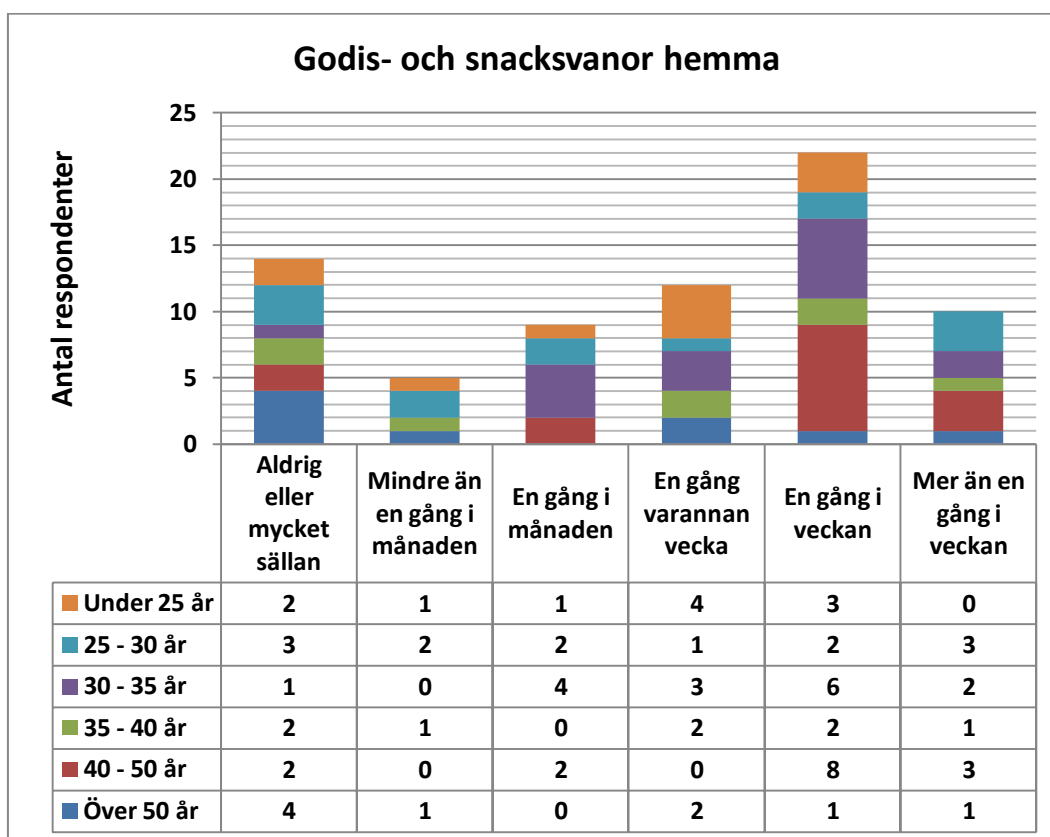
Figur 27. Respondenternas matvanor på arbetsplatsen med tallriksmodellen i beaktande.

Ser man på respondenternas godis- och snacksvanor kan man konstatera att det finns vissa skillnader åldergrupperna emellan. Resultaten som en helhet visar att de majoriteten antingen äter godsaker rätt så sällan, eller minst en gång i veckan. Fördelningen av vanorna är lite jämnare ombord än hemma, var en stor del från alla åldersgrupper äter godis minst en gång i veckan. Detta kan kanske förklaras med att vardagen ombord löper enligt vissa mönster och rutiner där var och en har valt att antingen hålla sig utan godis på jobbet eller unna sig något gott en viss dag varje vecka. När man sedan är hemma och ledig så är det lätt hänt att lätta på reglerna och falla in i ohälsosammare mönster.

Resultaten åldersgruppvis varierar inte så mycket från helhetsbilden. De flesta åldersgrupperna är flitigast representerade i ”mer sällan”- eller ”ofta”-kategorierna då man ser på respondenternas godis- och snacksvanor på jobbet. Godsaksvanorna hemma följer även helhetsmönstret; de flesta åldersgrupperna representeras flitigast i ”ofta”-kategorierna.



Figur 28. Respondenternas godis- och snacksvanor på jobbet åldersvis.



Figur 29. Respondenternas godis- och snacksvanor hemma åldersvis.

## 7 Slutsats

Målet med studien var som nämnt att samla information om hälsovanor och kostmedvetenhet bland sjöpersonalen på Godby Shipping. Efter avslutad studie kan kostateras att resultatet är positivare än väntat, men det finns även plats till förbättring. De flesta respondenterna besitter åtminstone till en viss del kunskap i hur man bör äta och leva, och så gott som alla känner till både kosttriangeln och tallriksmodellen. Bristerna finns kanske snarare i de mönster respondenterna lever efter.

De flesta respondenterna uppgav att de äter åtminstone till en viss del enligt de allmänna näringsrekommendationerna, dvs enligt kosttriangeln och tallriksmodellen. Många respondenter kunde även identifiera de brister eller avvikelser från näringsrekommendationerna som kosten ombord ofta innefattar, t.ex. för mycket salt, fett samt för ofta rött kött. Det är även positivt att se att många respondenter försöker följa kosttriangeln och tallriksmodellen både hemma och på arbetsplatsen.



Denna studie har inte tagit ställning till vikten bland Godby Shippings sjöpersonal men sjöfarare är i regel mer överviktiga än andra yrkesgrupper. Vad kan göras för att förändra denna trend?

## **7.1 De personliga kostvanorna**

Den kanske största förändringen man kan göra är att ta tag i sina matvanor. Att strikt följa specialiserade dieter ombord kan vara ganska svårt då man inte själv tillreder sin mat. Som tidigare konstaterat är ombordmaten varierande och grönsaks- och fruktutbudet rätt så rikligt. Var och en har alltså möjlighet att komponera hälsosamma och välbalanserade matportioner, där tallriksmodellens alla element finns presenterade. Ofta är hungern stor då måltiderna inträffar och det är lätt att man tar mer mat än nödvändig. Man bör alltså se till att det även finns en balans i portionernas storlek.

Arbetar man nattetid är det viktigt att se till att man med jämna mellanrum äter hälsosamma och mindre mellanmål för att hållas pigg och alert, och undvika att vräka i sig middagsrester eller sötsaker.

Intaget av godis och snacks är även något var och en bör se över. Att äta godis eller snacks en gång i veckan är enligt rekommendationer tillåtet (Statens näringsdelegation 2015), och kan ses som en höjande faktor för livskvaliteten ombord. Det viktiga är dock att undvika ett dagligt intag av sötsaker eller feta och salta snacks. Smaksatt yoghurt, puddingar, sylt och saft är även livsmedel man ska se upp med då dessa innehåller rikligt med socker (Statens näringsdelegation 2015).

## **7.2 Ekonomipersonalen som vägledare**

Fartygskocken spelar en viktig roll inom fartygssamhället. Måltiderna är något man under arbetsdagen ser fram emot och det känns förstås extra trevligt att efter arbetsdagen eller vaken komma till ett färdigtdukat bord. Ofta vet man även att dagens meny bjuder på något gott.

Ekonomipersonalen kan långt påverka hur hälsosamt man äter ombord. Många fartygskockar är mycket skickliga och lagar en mångsidig kost. Precis som inom alla yrkesgrenar är det dock viktigt att hålla sig ajour. En del kockar håller sig uppdaterade på egenhand genom att läsa artiklar, men alla är inte nödvändigtvis lika aktiva. Arbetsgivaren kunde sålunda med jämna mellanrum ordna fortbildningstillfällen för sin ekonomipersonal,

och på detta sätt får dessa de verktyg som behövs för att komponera hälsosamma menyer. Lyckas fartygskocken göra hälsosam mat lockande och smaklig har man redan kommit en god bit på vägen.

### **7.3 Mer frekventa besök hos företagshälsovården och hälsocoaching**

Regelbunden uppföljning av personalens hälsa poängteras allt för lite. Under hela mitt eget arbetsliv – såväl på land som till sjöss – har jag endast två gånger besökt en företagshälsovårdare, och i bägge fallen var det i samband med påbörjandet av ett nytt anställningsförhållande.

En aktiv sjöfarare i enlighet med lagen (Lag om läkarundersökning av fartygspersonal 2010) ha ett i kraftvarande sjömansläkarintyg, vilket förnyas med sjömansläkarbesök varannat år. Under en sådan tidsperiod hinner den personliga hälsan förändras rätt så mycket. Det ligger i arbetsgivarens intresse att veta hur de anställda mår, inte bara fysiskt utan även psykiskt. Lättast följer man upp personalens hälsa genom att regelbundet sända personalstyrkan till företagshälsovården mellan de lagstadgade sjömansläkarbesöken.

Att förändra sin personliga livsstil kräver dock mer än besök hos företagshälsovården. Detta kan förverkligas genom att ordna kurser med en hälsocoach och temaveckor ombord. Sjömansservicebyrån driver som bäst hälsoprojektet ForMare som lägger tyngdpunkten på motion (Treuthardt 2014, s. 7). ForMare har visat sig vara en framgång, och liknande projekt med med kost som tema kunde med stor sannolikhet genomföras. Fartygskockarna kunde även arrangera temaveckor där man under en viss vecka lägger speciell tyngdpunkt på att äta hälsosamt.

Den absolut viktigaste faktorn då det kommer till att ändra livstils- och hälsovanor är dock den egna vilja till förändring.

## **8 Förslag till fortsatt forskning**

I nedanstående stycken presenterar jag några förslag till fortsatt forskning.

### **8.1 Utredning av sjöpersonalens vikt- och hälsotillstånd**

Ett förslag på fortsatt forskning är att utreda sjöpersonalens vikt- och hälsotillstånd för att få en helhetsbild över behovet av eventuella framtida hälsoprojekt. Med en utredning av

personalens hälsotillstånd kan man även indentifiera utveckling av möjliga sjukdomar till följd av övervikt eller ohälsosamma vanor. Detta kan genomföras i samarbete med företagshälsovården.

Även om det kommer fram att personalen är i allmänt friskt tillstånd skadar det ändå inte att skapa ett regelbundet system för besök hos företagshälsovården.

## **8.2 Utredning av sjöpersonalens alkohol- och tobaksvanor**

Rökning och alkoholkonsumtion är två fenomen som åtminstone tidigare var rätt så vanliga ombord (ÅU: Sjöfart och Logistik 7.10.2011, s. 7). Därför kunde det även vara intressant att analysera läget idag. Ytterligare kunde man utreda ifall det finns något samband mellan dessa två och övervikt.

## **8.3 Hälsoprojekt med kosten som tyngdpunkt**

Kommer det fram att flera personalmedlemmar är i behov av sundare vanor kan man starta ett hälsoprojekt enligt liknande mönster som ForMare, men med kosten som tyngdpunkt. Detta kräver kanske mer resurser än vad en enskild person har tillgång till men behovet och kostnaderna måste oberoende utredas innan ett dylikt projekt kan startas.

Det är inte omöjligt att man kunde utföra ett hälsoprojekt på bolagsnivå, som eventuellt kan göras tillgängligt för andra rederier.

## **8.4 Kartläggning av kostvanor inom den finska handelsflottan**

Ur arbetsgivaren synvinkel är det givetvis intressant att veta hur personalstyrkan mår. Eftersom dylika studier inte tidigare utförts kunde det dock vara intressanta att se hur läget på nationell nivå ser ut. En dylik studie kunde omfatta personal från ett tiotal finska rederier inom olika marknadsområden och storleksklasser.

## Källförteckning

Arbetshälsoinstitutet, 2013. *Anpassning till atypiska arbetstider* [Online] [http://www.ttl.fi/sv/valmaende/arbetstid/anpassning\\_till\\_atypiska\\_arbetstider/sidor/default.aspx](http://www.ttl.fi/sv/valmaende/arbetstid/anpassning_till_atypiska_arbetstider/sidor/default.aspx) [hämtat 20.3.2015].

Arbetshälsoinstitutet, 2013. *Arbetstider, hälsa och välbefinnande* [Online] [http://www.ttl.fi/sv/valmaende/arbetstid/arbetstider\\_halsa\\_och\\_valbefinnande/sidor/default.aspx](http://www.ttl.fi/sv/valmaende/arbetstid/arbetstider_halsa_och_valbefinnande/sidor/default.aspx) [hämtat 14.1.2015].

Bariatric Center. *Följdsjukdomar* [Online] <http://www.bariatriccenter.fi/sv/om-overvikt/foljder-av-overviktighet> [hämtat 13.10.2015].

Folkhälsan, 2015. *Motion för vuxna* [Online] <http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Ma-bra/Motion--rorelse/Motion-for-vuxna/> [hämtat 14.10.2015]

Fredriksson, A-L., WHO: Korv och rött kött kan orsaka cancer. *Svenska Yle*, 26.10.2015 [Online] <http://svenska.yle.fi/artikel/2015/10/26/who-korv-och-rott-kott-kan-orsaka-cancer> [hämtat 27.10.2015]

Honkanen Skoog, S., Läkare: Övervikt stort problem till havs. *Åbo Underrättelser: Sjöfart och Logistik*, 7.10.2011, s. 7.

Karppinen, K., 2015. Förändringarnas tid för pensionsåldrarna. *Albatrossen*, 15(2-3), s. 9.

Miilunpalo, P. & Visuri, S., 2015. Samarbetet inom företagshälsovården måste utvecklas. *Albatrossen*, 15(2-3), s. 6-7.

Moreno, M. & Ramallo, N., 2009. *Undersökning om matvanor, fysisk aktivitet och hälsa hos svenskt sjöfolk*. [Online] <http://www.sjofartsverket.se/forskningsdb/ViewProject.aspx?PJID=e84c0b5f-e4a9-48cb-b9e6-468e6163c5d8> [hämtat 2.12.2014].

Paulaharju, M., 2013. Helhetsbilden av sjöfararens hälsa är viktig. *Albatrossen*, 13(1), s. 15-16.

Previa, 2013. *Arbetsgivarnas kostnader för sjukfrånvaro ökade med en miljard*. [Online] <http://www.previa.se/Om-Previa/Pressrum/Pressmeddelanden/Arbetsgivarnas-kostnader-for-sjukfranvaro-okade-med-en-miljard/> [hämtat 2.3.2015]

Sjömansservicebyrån, 2010. Sjömansservicebyrån satsar på arbetshälsa. *Ålands sjöfart och handel*, 10(6), s. 15

Social- och hälsovårdsministeriet, 2005. Anvisningar för läkarundersökning av sjöman. *Social- och hälsovårdsministeriets handböcker*. (2005:4) Helsingfors: Yliopistopaino

Sundgren, L., 2005. Ett friskt arbetsliv. Sjömäns hälsa – en säkerhetsfråga. *SAN-NYTT*, 05(6), s. 1-2

Sundgren, L., 2012. Piggare på jobbet med sund vaktmat. *Sjömannen*, 12(6), s. 12-13

Statens näringsdelegation, 2014. *De nya näringsrekommendationerna betonar kosten som helhet* [Online] <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/se/aktuellt?bid=3775> [hämtat 2.2.2015].

Statens näringsdelegation, 2015. *Ät sparsamt med socker* [Online]  
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/se/tips+for+kloka+val/salt+och+socker/>  
 [hämtat 2.11.2015]

Statskontoret, 2012. *Vad kostar arbetsförmåga för arbetsgivaren?* [Online]  
[http://www.statskontoret.fi/sv-FI/Ambetsverk\\_och\\_inrattningar/Tjanster\\_som\\_stodjer\\_personalforvaltningen\\_och\\_ledningen/Kaikuarbetslivstjanster/Valbefinnande\\_i\\_arbetet/Valbefinnande\\_i\\_arbete\\_som\\_produkтивitetsfaktor/Vad\\_kostar\\_arbetsfoformaga\\_for\\_arbetsgiva\(43458\)](http://www.statskontoret.fi/sv-FI/Ambetsverk_och_inrattningar/Tjanster_som_stodjer_personalforvaltningen_och_ledningen/Kaikuarbetslivstjanster/Valbefinnande_i_arbetet/Valbefinnande_i_arbete_som_produkтивitetsfaktor/Vad_kostar_arbetsfoformaga_for_arbetsgiva(43458)) [hämtat 27.10.2015]

Terveyskirjasto, 2013. *Lihavuus* [Online]  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_osio=&p\\_artikkeli=dlk00042&p\\_haku](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_osio=&p_artikkeli=dlk00042&p_haku) [hämtat 13.10.2015].

Terveyskirjasto, 2015. *Vyötärölihavuus (keskivartalolihavuus, omenalihavuus)* [Online]  
<http://www.bariatriccenter.fi/sv/om-overvikt/foljder-av-overviktighet> [hämtat 13.10.2015]

Treuthardt, J., 2014. *ForMare projektisuunnitelma* [Online]  
<http://tiedostot.mepa.fi/ForMare%20toimintasuunnitelma.pdf> [hämtat 30.10.2014]

## Finlands författningssamling

Lag om företagshälsovård 21.12.2001/1383. [www.finlex.fi](http://www.finlex.fi) [hämtat 27.10.2015]

Lag om läkarundersökning av fartygspersonal 17.12.2010/1171. [www.finlex.fi](http://www.finlex.fi) [hämtat 14.10.2015]

Sjukförsäkringslag 21.12.2004/1224. [www.finlex.fi](http://www.finlex.fi) [hämtat 27.10.2015]

**Bilaga 1: Följebrev**

Dear co-worker,

I am doing a research on the food habits among Godby Shipping's sea personnel. The purpose of my research is to analyze the crew members' apprehension and knowledge of nutrition and healthy diets, as well as mapping individual food habits both onboard and at home. The study is made for Godby Shipping, where I have worked since 2011. The research is a part of my bachelor's thesis (examensarbete/opinnäytetyö) for the degree in Maritime Management at Yrkeshögskolan Novia.

In order to gather information I have made a survey that I kindly ask You to answer. The survey consists of 23 questions, most of them with multiple choices. Answering should not take more than 10 minutes. I wish that You have the time to fill out the survey within the next two weeks. You can choose to answer in Swedish, Finnish or English.

The answers are given anonymously and will be handled in a strictly confidential fashion. The answers will be destroyed once used. The result will be presented as a whole, not vessel-wise. Thus it will be impossible to trace the answers back to either a specific person or vessel.

The vessel that produces the most answers will be rewarded with 100 € to the spare time fund (fritidskassan/vapaa-ajankassa).

Thank You for Your help!

Sincerely,

Albert Henricson

Please find the links to the survey below:

Swedish: [https://docs.google.com/forms/d/1WlXuqaTn\\_SU-QpkxE78N-J9o9-BEWzIS45a\\_5aGGDgE/viewform](https://docs.google.com/forms/d/1WlXuqaTn_SU-QpkxE78N-J9o9-BEWzIS45a_5aGGDgE/viewform)

Finnish: [https://docs.google.com/forms/d/1AB49aaAKhGpH\\_n5y5oinOApbC7EzfwqtqDRDZ9IArfas/edit](https://docs.google.com/forms/d/1AB49aaAKhGpH_n5y5oinOApbC7EzfwqtqDRDZ9IArfas/edit)

English: <https://docs.google.com/forms/d/1ZXinxZFNCPsOzNXWLRATJpIIjigWV15o2tcIafXBki0/viewform>

## Bilaga 2: Frågeformulär

### Kommentar:

Respondenterna hade möjlighet att besvara frågeformuläret på svenska, finska eller engelska. Formuläret var identiskt oberoende av språket. I denna bilaga är den svenska versionen av frågeformuläret presenterad.

### Undersökning om kostvanor bland Godby Shippings sjöpersonal

Denna enkät är en del av en studie om kostvanorna hos Godby Shippings sjöpersonal. Syftet med enkäten är att analysera sjöpersonalens kännedom om hälsosam kost, samt kartlägga individuella kostvanor både hemma och ombord. Svaren kommer att användas i mitt examensarbete. Frågorna besvaras anonymt och svaren behandlas konfidentiellt. Svaren kommer att förstöras efter att resultatet sammanställts. Resultatet kommer att presenteras som en helhet, inte fartygsvis. Det kommer alltså inte att vara möjligt att spåra svaren vare sig till ett specifikt fartyg eller enskilda personer.

\*Obligatorisk

### Uppgifter om respondenten

#### 1. Kön \*

- ☐ Man
- ☐ Kvinna

#### 2. Ålder \*

- ☐ Under 25 år
- ☐ 25 - 30 år
- ☐ 30 - 35 år
- ☐ 35 - 40 år
- ☐ 40 - 50 år
- ☐ Över 50 år

#### 3. Nationalitet \*

#### 4. Fartyg \*

Vilket fartyg arbetar du på just nu?

- ☐ Link Star
- ☐ Midas
- ☐ Mimer
- ☐ Miranda
- ☐ Mistral
- ☐ Misana
- ☐ Misida

**5. Avdelning \***

I denna punkt räknas ekonomipersonal till däcksavdelningen

- ☐ Däck
- ☐ Maskin

**6. Arbetsuppgift \***

I denna punkt räknas kockstuartar till befälet

- ☐ Manskap
- ☐ Befäl

**Kännedom om de gällande näringsrekommendationerna**

Detta avsnitt mäter din kunskap om de gällande näringsrekommendationerna i Finland.

**7. Har du hört om Statens näringsdelegations näringsrekommendationer (näringsrekommendationer för den finska befolkningen)? \***

- ☐ Ja
- ☐ Nej

**8. Känner du till kosttriangeln? \***

- ☐ Ja
- ☐ I viss mån
- ☐ Nej

**9. Känner du till tallriksmodellen? \***

- ☐ Ja
- ☐ I viss mån
- ☐ Nej

**Kosten på arbetsplatsen**

I detta avsnitt utreds din uppfattning om kosten ombord.

**1 De allmänna näringsrekommendationerna**

Det rekommenderas att man äter fisk 2 – 3 ggr i veckan medan veckointaget av rött kött (nöt, gris, lamm) inte bör överskrida 500 g. Det rekommenderas att man äter minst ett halvt kilo grönsaker, bär och frukt per dygn. Potatis och fullkornsbröd hör till det normala dagsintaget. Enligt rekommendationerna bör salt- och sockerintaget hållas på en minimal nivå (salt högst 5g/dygn).

**10. Anser du att maten på arbetsplatsen i stort sätt stämmer överens med ovanstående rekommendationer \***

- ☐ Ja
- ☐ Nej

**11. Motivera kortfattat om du svarade Nej på föregående punkt:**



## 2 Kosttriangeln

Nedan ser du en modell på kosttriangeln enligt de gällande näringsrekommendationerna. Kostgrupperna det rekommenderas att man äter mest av finns längst ner, och de man bör äta minst av högst upp.



12. Anser du att måltiderna på din nuvarande arbetsplats följer kosttriangeln? \*

- ☐ Ja
- ☐ Delvis
- ☐ Nej

13. Följer du kosttriangeln hemma? \*

- ☐ Ja
- ☐ Delvis
- ☐ Nej

## Kostvanor

I detta avsnitt utreds dina kostvanor hemma och ombord.

### 1 Tallriksmodellen

Nedan ser du en bild på tallriksmodellen. Enligt denna modell borde en måltid i normala fall bestå till ungefär hälften av grönsaker och frukt eller bär. En fjärdedel består av fisk eller kött, och en fjärdedel av potatis, pasta, ris eller någon annan spannmålsprodukt. Fullkornsspannmål (rågbröd), vegetabiliska oljor och fetter (margarin), nötter samt fettsnåla mjölkprodukter (fettfri mjölk, surmjölk) hör även till en normal måltid enligt tallriksmodellen.



14. Följer du tallriksmodellen på jobbet? \*

- ☐ Ja
- ☐ I viss mån
- ☐ Nej

15. Följer du tallriksmodellen hemma? \*

- ☐ Ja
- ☐ I viss mån
- ☐ Nej

## 2 Dina kostvanor på arbetsplatsen och hemma

16. Var anser du att det är lättare att följa sunda kostvanor? \*

- ☐ Hemma
- ☐ Ombord

17. Arbetar du natttid? \*

Exempelvis utkik, brygg- eller maskinvakthållning, lotssträckor etc.

- ☐ Ja
- ☐ Nej

18. Om du svarade Ja på föregående fråga, vad brukar du äta under vaken?

Välj högst 3 alternativ

- ☐ Smörgåsar
- ☐ Fukt eller nötter
- ☐ Müsli eller flingor
- ☐ Yoghurt, fil eller annan mjölkprodukt
- ☐ Godis, snacks eller söta kex
- ☐ Övrigt:

19. Hur ofta äter du sötsaker/snacks ombord? \*

Innefattar godis, chips, smaksatta nötter, läsk osv.

- ☐ Aldrig eller mycket sällan
- ☐ En gång per månad/arbetspass
- ☐ En gång varannan vecka
- ☐ En gång i veckan
- ☐ Mer än en gång i veckan

20. Hur ofta äter du sötsaker/snacks hemma? \*

- ☐ Aldrig eller mycket sällan
- ☐ Mindre än en gång i månaden
- ☐ En gång i månaden
- ☐ En gång varannan vecka
- ☐ En gång i veckan
- ☐ Mer än en gång i veckan

## Förebyggande åtgärder

I detta avsnitt mäts din åsikt beträffande förebyggande åtgärder mot ohälsosam levnad

21. En BMI-gräns (Body Mass Index) för sjöfarare har diskuterats. Tycker du att det borde finnas en vikt- och kropps fettgräns, eller midjemåttgräns för aktiva sjöfarare? \*

- ☐ Ja  
☐ Nej

22. Anser du att din arbetsgivare borde erbjuda sina anställda information om hur man äter hälsosamt? \*

- ☐ Ja  
☐ Nej

23. Anser du att din arbetsgivare borde erbjuda hjälp till anställda med överviktsproblem? \*


- ☐ Ja  
☐ Nej

« Bakåt

Skicka

100 %: Du är klar.

Skicka aldrig lösenord med Google Formulär

Tillhandahålls av  
 Google Forms

Det här innehållet har varken skapats eller godkänts av Google.  
[Anmäl oönskad användning](#) - [Användarvillkor](#) - [Ytterligare villkor](#)

### **Bilaga 3: Resultat av frågeformuläret**

#### **Kommentar:**

Eftersom respondenterna hade möjligheten att besvara frågeformulären på antingen svenska, finska eller engelska, och det även kom svar på samtliga språk, finns det även tre olika resultatsammanställningar. I studien är dessa tre sammanställda till ett enda resultat. Nedan är dock resultaten presenterade språkvis.

2015-11-10

Undersökning om kostvanor bland Godby Shippings sjöpersonal - Google Formulär

albert.henricson@gmail.com  
Redigera detta formulär

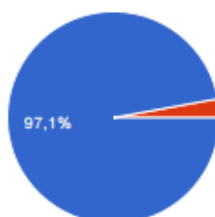
# 35 svar

[Visa alla svar](#) [Publicera analyser](#)

## Sammanfattning

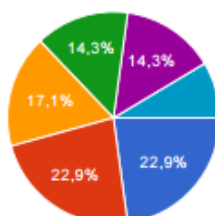
### Uppgifter om respondenten

#### 1. Kön



Man	34	97.1 %
Kvinna	1	2.9 %

#### 2. Alder



Under 25 år	8	22.9 %
25 - 30 år	8	22.9 %
30 - 35 år	6	17.1 %
35 - 40 år	5	14.3 %
40 - 50 år	5	14.3 %
Över 50 år	3	8.6 %

#### 3. Nationalitet

[https://docs.google.com/forms/d/1W1xuqaTn\\_SU-QpkxE78N-J9o9-BEWzIS45a\\_5aGGDgE/viewanalytics](https://docs.google.com/forms/d/1W1xuqaTn_SU-QpkxE78N-J9o9-BEWzIS45a_5aGGDgE/viewanalytics)

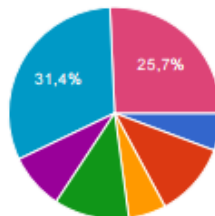
1/9

2015-11-10

Undersökning om kostnader bland Godby Shippings sjöpersonal - Google Formulär

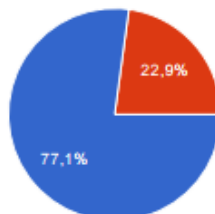
fin  
Finland  
svensk  
sf  
fin  
finland  
finsk  
Ålänning  
Finsk  
Svensk  
swe/fin, dubbelt  
FIN  
finnish  
FIN, AX

#### 4. Fartyg



Link Star	2	5.7 %
Midas	4	11.4 %
Mimer	2	5.7 %
Miranda	4	11.4 %
Mistral	3	8.6 %
Misana	11	31.4 %
Misida	9	25.7 %

#### 5. Avdelning

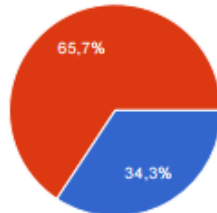


2015-11-10

Undersökning om kostvanor bland Godby Shippings sjöpersonal - Google Formulär

Däck **27** 77.1 %  
Maskin **8** 22.9 %

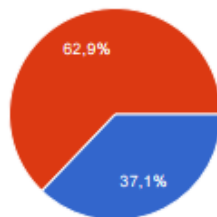
### 6. Arbetsuppgift



Manskap **12** 34.3 %  
Befäl **23** 65.7 %

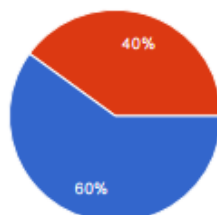
### Kännedom om de gällande näringsrekommendationerna

#### 7. Har du hört om Statens näringsdelegations näringsrekommendationer (näringsrekommendationer för den finska befolkningen)?



Ja **13** 37.1 %  
Nej **22** 62.9 %

#### 8. Känner du till kosttriangeln?



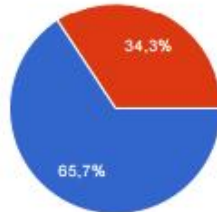
Ja **21** 60 %

2015-11-10

Undersökning om kostvanor bland Godby Shippings sjöpersonal - Google Formulär

I viss mån **14** 40 %  
 Nej **0** 0 %

### 9. Känner du till tallriksmodellen?

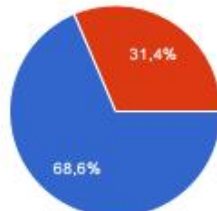


Ja **23** 65.7 %  
 I viss mån **12** 34.3 %  
 Nej **0** 0 %

## Kosten på arbetsplatsen

### 1 De allmänna näringsrekommendationerna

#### 10. Anser du att maten på arbetsplatsen i stort sätt stämmer överens med ovanstående rekommendationer



Ja **24** 68.6 %  
 Nej **11** 31.4 %

#### 11. Motivera kortfattat om du svarade Nej på föregående punkt:

Det finns av allt men balansen är nog inte som i trangeln.

Visst finns det grönsaker med dom är ofta inte fräscha samma gäller det t. exempel pålägg. Varför skall alla pålägg läggas i samma plastlåda? Ha dom i förpackningarna! Men då förstås ser man ju att det är gammalt!

arbetande folk behöver mer kött

Möjligheten att äta enligt ovanstående finns, men blir vanligen icke så. Egen lathet troligen



2015-11-10

Undersökning om kostvanor bland Godby Shippings sjöpersonal - Google Formulär

Man kan äta så även om mycket annat serveras.

Ena kocken gör jättebra, varierad kost från grunden. Den andra lagar mycket halvfabrikat.

Man kan ifrågasätta hur mycket tungmetaller det är i fisken som fås från skeppshandlaren, visst vi får fisk ofta men man måste tänka på vad som finns i den. Salthalterna i maten och konstant användning av natriumglutamat kan också ifrågasättas. Sen bör man se med kritiska ögon på näringsrekommendationerna, vem är det som lobbar för vad i de sammanhangen? Jag äter t.ex. minimalt med kolhydrater och mår mycket bättre av det.

Ena kocken är trött och omotiverad och serverar mycket halvfabrikat som inte uppfyller ovanstående.

För lite fisk, för mycket rött kött, för mycket salt

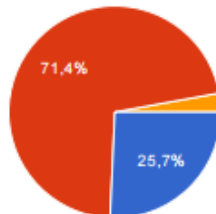
Det är svårt för kocken att laga fullkornsbröd, om ingen hämtar mjöl från Norden. Fisk i all ära, men att äta odlad lax flera ggr i veckan är inget som helst alternativ.

mindre fisk, mer kött än rekommendation

## 2 Kosttriangeln

[Bild]

12. Anser du att måltiderna på din nuvarande arbetsplats följer kosttriangeln?

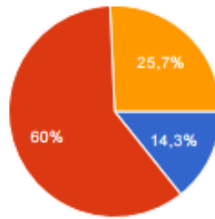


Ja	9	25.7 %
Delvis	25	71.4 %
Nej	1	2.9 %

13. Följer du kosttriangeln hemma?

2015-11-10

Undersökning om kostvanor bland Godby Shippings sjöpersonal - Google Formulär



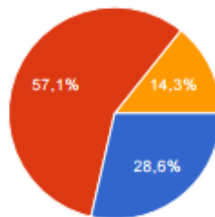
Nej 9 25.7 %

## Kostvanor

### 1 Tallriksmodellen

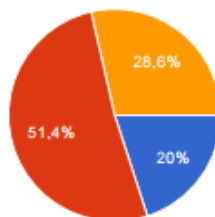
[Bild]

#### 14. Följer du tallriksmodellen på jobbet?



Ja 10 28.6 %  
 I viss mån 20 57.1 %  
 Nej 5 14.3 %

#### 15. Följer du tallriksmodellen hemma?



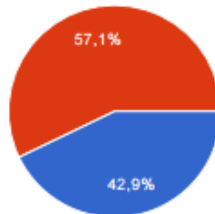
2015-11-10

Undersökning om kostvanor bland Godby Shippings sjöpersonal - Google Formulär

Ja	7	20 %
I viss mån	18	51.4 %
Nej	10	28.6 %

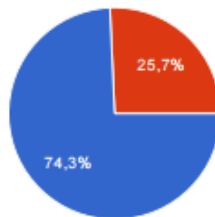
## 2 Dina kostvanor på arbetsplatsen och hemma

### 16. Var anser du att det är lättare att följa sunda kostvanor?



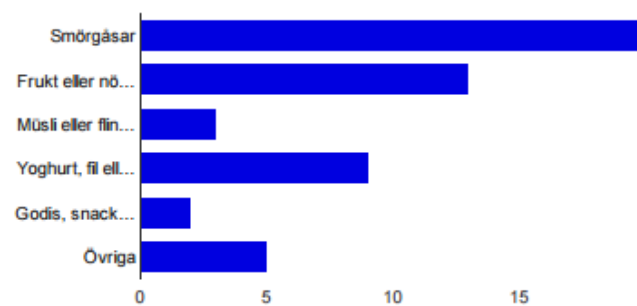
Hemma	15	42.9 %
Ombord	20	57.1 %

### 17. Arbetar du nattetid?



Ja	26	74.3 %
Nej	9	25.7 %

### 18. Om du svarade Ja på föregående fråga, vad brukar du äta under vakten?



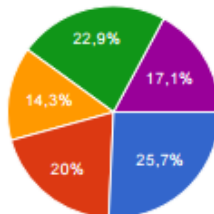
Smörgåsar	20	80 %
-----------	----	------

2015-11-10

Undersökning om kostvanor bland Godby Shippings sjöpersonal - Google Formulär

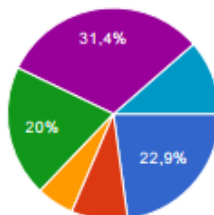
Frukt eller nötter	13	52 %
Müsli eller flingor	3	12 %
Yoghurt, fil eller annan mjölkprodukt	9	36 %
Godis, snacks eller söta kex	2	8 %
Övriga	5	20 %

#### 19. Hur ofta äter du sötsaker/snacks ombord?



Aldrig eller mycket sällan	9	25.7 %
En gång per månad/arbetspass	7	20 %
En gång varannan vecka	5	14.3 %
En gång i veckan	8	22.9 %
Mer än en gång i veckan	6	17.1 %

#### 20. Hur ofta äter du sötsaker/snacks hemma?



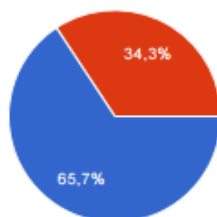
Aldrig eller mycket sällan	8	22.9 %
Mindre än en gång i månaden	3	8.6 %
En gång i månaden	2	5.7 %
En gång varannan vecka	7	20 %
En gång i veckan	11	31.4 %
Mer än en gång i veckan	4	11.4 %

### Förebyggande åtgärder

2015-11-10

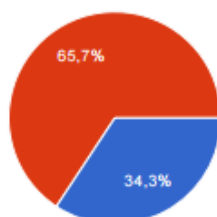
Undersökning om kostvanor bland Godby Shippings sjöpersonal - Google Formulär

**21. En BMI-gräns (Body Mass Index) för sjöfarare har diskuterats. Tycker du att det borde finnas en vikt- och kroppsfettgräns, eller midjemåttgräns för aktiva sjöfarare?**



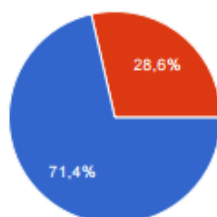
Ja **23** 65.7 %  
Nej **12** 34.3 %

**22. Anser du att din arbetsgivare borde erbjuda sina anställda information om hur man äter hälsosamt?**



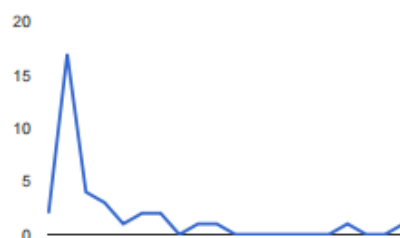
Ja **12** 34.3 %  
Nej **23** 65.7 %

**23. Anser du att din arbetsgivare borde erbjuda hjälp till anställda med överviktsproblem?**



Ja **25** 71.4 %  
Nej **10** 28.6 %

### Antal dagliga svar



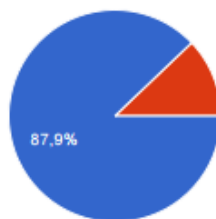
# 33 svar

[Visa alla svar](#) [Publicera analyser](#)

## Sammanfattning

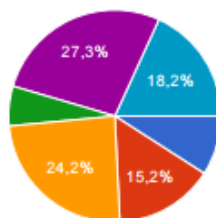
### Tietoja vastaajasta

#### 1. Sukupuoli



Mies	29	87.9 %
Nainen	4	12.1 %

#### 2. Ikä



Alle 25 vuotta	3	9.1 %
25 - 30 vuotta	5	15.2 %
30 - 35 vuotta	8	24.2 %
35 - 40 vuotta	2	6.1 %
40 - 50 vuotta	9	27.3 %
Yli 50 vuotta	6	18.2 %

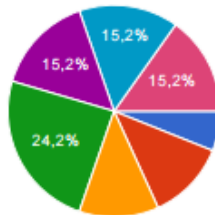
#### 3. Kansalaisuus

2015-11-10

Tutkimus Godby Shippingin merihenkilöstön ruokailutottumuksista - Google Formulär

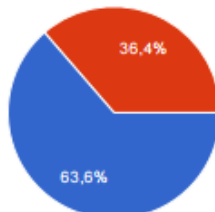
suomi  
eesti  
Suomi  
EST  
Eesti  
Fin  
FIN

#### 4. Alus



Link Star	2	6.1 %
Midas	4	12.1 %
Mimer	4	12.1 %
Miranda	8	24.2 %
Mistral	5	15.2 %
Misana	5	15.2 %
Misida	5	15.2 %

#### 5. Osasto

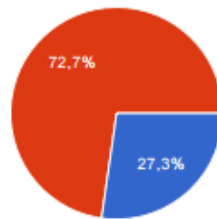


Kansi	21	63.6 %
Kone	12	36.4 %

#### 6. Työtehtävä

2015-11-10

Tutkimus Godby Shippingin merihenkilöstön ruokailutottumuksista - Google Formulär

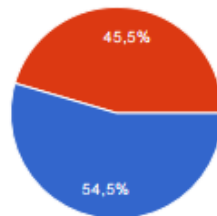


Miehistö 9 27.3 %

Päällystö 24 72.7 %

## Tuntemus nykyisistä ravintosuosituksista

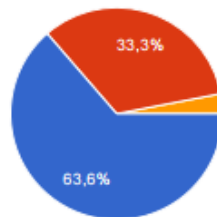
7. Oletko kuullut Valtion Ravitsemusvaliokunnan ravitsemussuosituksista (Ravitsemussuosituksia Suomen kansalaisille)?



Kyllä 18 54.5 %

Ei 15 45.5 %

8. Onko ruokakolmio tuttu sinulle?



Kyllä 21 63.6 %

Jotakuinkin 11 33.3 %

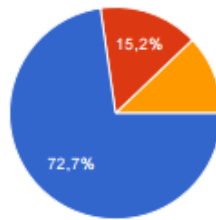
Ei 1 3.1 %

9. Onko lautasmalli tuttu sinulle?



2015-11-10

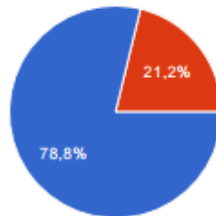
Tutkimus Godby Shippingin merihenkilöstön ruokailutottumuksista - Google Formulär



## Ruoka työpaikalla

### 1 Ravitsemussuosituks

10. Oletko sitä mieltä että työpaikallasi suurin piirtein toteutetaan näitä suosituksia?



Kyllä	26	78.8 %
Ei	7	21.2 %

### 11. Perustele lyhyesti jos vastasit Ei viime kysymykseen

Ruuan laatu vaihtelee paljon, laatu on riippuvainen tekijästä.

Ruoka on välillä melkoisen epäterveellistä. Salaattia jne on hyvin tarjolla, mutta pääruoka on toisinaan hyvinkin rasvaista. Siis aivan liikaa kermää ja voita. Tämäkin on vain toisessa shiftissä ongelmana.

Vihannekset loppuvat yleensä viikon jälkeen. Rasvaa ja rasvaisia lihoja käytetään liikaa ruuan laitossa. Salaattin ja vihanneksen osaa ruuan ohessa näyttelee usein, säilyke suolakurkku- tai punajuuripurkki.

Laivalla käytetään liikaa valmisruokia, joten arvot ylittyy jo sen takia.

Riippuu kokista, toinen tekee ravintosuosituksen mukaista ruokaa. Toinen tekee todella epäterveellistä, rasvaa ruokaa, rasvaa...jne. Salaatit on mitä on, aamupala, no juu, jne edelle hänen kokkailunsa. Toinen joutaisi kyllä sementtivalimolle töihin .MUTTA TOINEN ON HUIPPUKOKKI.

Kutakuinkin suositukset täytetään ottamatta huomioon suolan kohtuullisen käytön ja punaisen lihan liiallisen tarjonnan kohdalla.

Toisen kokin valmistama ruoka on usein ala-arvoista ja epäterveellistä. Ruoka on usein liian rasvaista ja suolaista, esimerkiksi ruuan päällä tarjoiluastiassa saattaa

2015-11-10

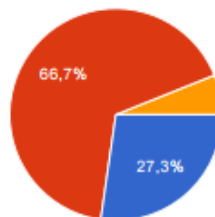
Tutkimus Godby Shippingin merihenkilöstön ruokailutottumuksista - Google Formulär

olla senttien kerros rasvaa tai ruoka silputtu massaksi ja sinulla ei ole aavistustakaan mitä olet syömässä. Jos asiasta mainitsee kokille niin sillä ei ole mitään vaikutusta ainoastaan sillä jos joku tulee konttorilta käymään niin ruoka paranee. Tämä johtaa siihen että useampana päivänä viikossa lounas tai päivällinen on leipää, leikkeleitä ja hedelmiä.

## 2 Ruokakolmio

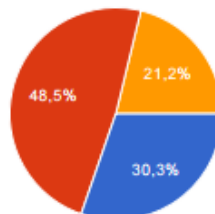
[Bild]

### 12. Noudatetaanko työpaikallasi kyseistä mallia?



Kyllä	9	27.3 %
Osittain	22	66.7 %
Ei	2	6.1 %

### 13. Noudatatko ruokakolmioa kotona?



Kyllä	10	30.3 %
Jotakuinkin	16	48.5 %
Ei	7	21.2 %

## Ruokailutottumukset

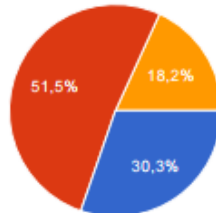
2015-11-10

Tutkimus Godby Shippingin merihenkilöstön ruokailutottumuksista - Google Formulär

## 1 Lautasmalli

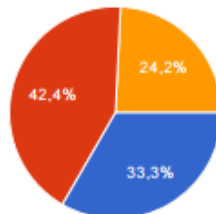
[Bild]

### 14. Noudatatko lautasmallia töissä?



Kyllä	10	30.3 %
Jotakuinkin	17	51.5 %
Nej	6	18.2 %

### 15. Noudatatko lautasmallia kotona?



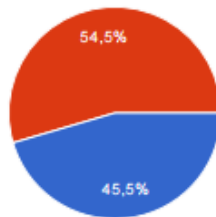
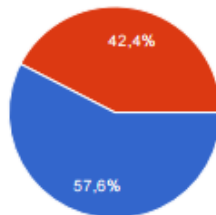
Kyllä	11	33.3 %
Jotakuinkin	14	42.4 %
Ei	8	24.2 %

## 2 Ruokailutottumuksiasi työpaikalla ja kotona

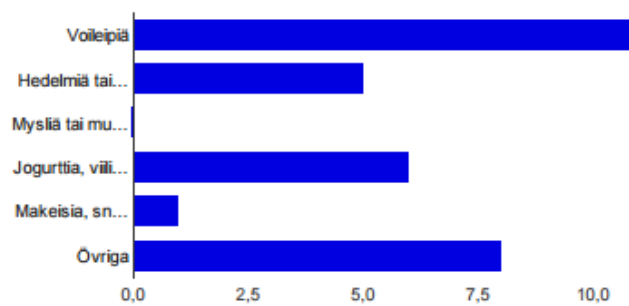
### 16. Missä on helpompi noudattaa terveellistä ruokavaliota?

2015-11-10

Tutkimus Godby Shippingin merihenkilöstön ruokailutottumuksista - Google Formulär

**17. Työskenteletkö yöaikaan?**

Kyllä **19** 57.6 %  
Ei **14** 42.4 %

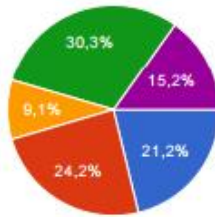
**18. Jos vastasit kyllä viime kysymykseen, mitä syöt yöaikaan?**

Voileipiä	<b>11</b>	55 %
Hedelmiä tai pähkinöitä	<b>5</b>	25 %
Mysliä tai muroja	<b>0</b>	0 %
Jogurttia, viiliä tai jotain muita maitotuotteita	<b>6</b>	30 %
Makeisia, snackseja tai makeita keksejä	<b>1</b>	5 %
Övriga	<b>8</b>	40 %

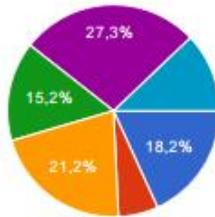
**19. Kuinka usein syöt makeisia/pikkupurtavaa töissä?**

2015-11-10

Tutkimus Godby Shippingin merihenkilöstön ruokailutottumuksista - Google Formulär



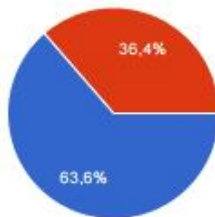
Useamman kerran viikossa 5 15.2 %

**20. Kuinka usein syöt makeisia/pikkupurtavaa kotona?**

Ei koskaan tai hyvin harvoin	6	18.2 %
Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	2	6.1 %
Kerran kuukaudessa	7	21.2 %
Joka toinen viikko	5	15.2 %
Kerran viikossa	9	27.3 %
Useamman kerran viikossa	4	12.1 %

**Ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä**

**21. BMI- rajasta (Body Mass Index) merenkulkijille on keskusteltu. Pitäisikö sinun mielestä olla paino- ja kehon rasvaprosenttirajaa, tai vyötärömittarajaa aktiivisille merenkulkijille?**

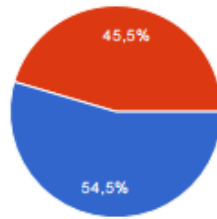


Kyllä	21	63.6 %
Ei	12	36.4 %

**22. Oletko sitä mieltä että työnantajasi pitäisi tarjota tietoa työntekijöilleen terveellisistä ruokailutottumuksista?**

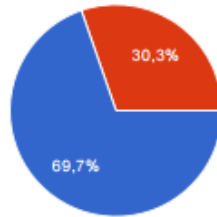
2015-11-10

Tutkimus Godby Shippingin merihenkilöstön ruokailutottumuksista - Google Formulär



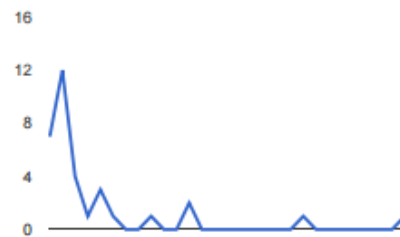
Kyllä **18** 54.5 %  
 Ei **15** 45.5 %

**23. Oletko sitä mieltä että työnantajasi pitäisi tarjota apua työntekijöille joilla on ylipainoongelmia?**



Kyllä **23** 69.7 %  
 Ei **10** 30.3 %

### Antal dagliga svar



2015-11-10

Survey about food habits among Godby Shipping's sea personnel - Google Formulär

albert.henricson@gmail.com  
Redigera detta formulär

# 4 svar

[Visa alla svar](#) [Publicera analyser](#)

## Sammanfattning

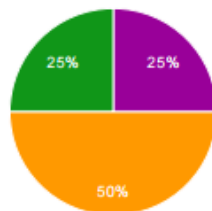
### Information about the respondent

#### 1. Sex



Male	4	100 %
Female	0	0 %

#### 2. Age



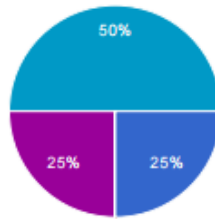
Under 25	0	0 %
25 - 30	0	0 %
30 - 35	2	50 %
35 - 40	1	25 %
40 - 50	1	25 %
Over 50	0	0 %

#### 3. Nationality

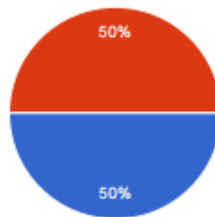
Estonian  
EST  
estonian

2015-11-10

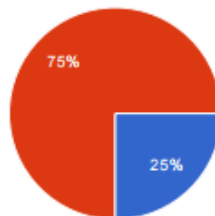
Survey about food habits among Godby Shipping's sea personnel - Google Formulär

**4. Vessel**

Link Star	1	25 %
Midas	0	0 %
Mimer	0	0 %
Miranda	0	0 %
Mistral	1	25 %
Misana	2	50 %
Misida	0	0 %

**5. Department**

Deck	2	50 %
Engine	2	50 %

**6. Assignment**

Rating	1	25 %
Officer	3	75 %

**Knowledge of the current nutrition recommendations****7. Have you heard about the National Nutrition Council's nutrition recommendations?**

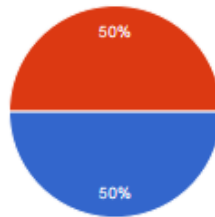
Yes	2	50 %
-----	---	------



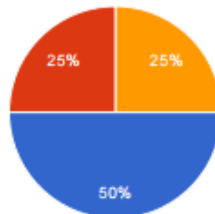
2015-11-10

Survey about food habits among Godby Shipping's sea personnel - Google Formulär

No 2 50 %

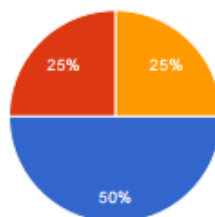


### 8. Are you familiar with the food triangle?



Yes	2	50 %
To some extent	1	25 %
No	1	25 %

### 9. Are you familiar with the food plate model?



Yes	2	50 %
To some extent	1	25 %
No	1	25 %

## The food onboard

### 1 The nutrition recommendations

#### 10. Do you consider the food at your current place of work to correspond

<https://docs.google.com/forms/d/1ZXinxZFNCPSOzNXWUATJpIjlgWV15o2tclafXBkiQ/viewanalytics>

3/8

2015-11-10

Survey about food habits among Godby Shipping's sea personnel - Google Formulär

with the recommendations presented above?



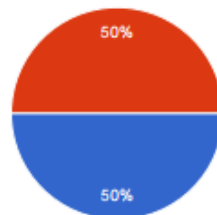
Yes	4	100 %
No	0	0 %

11. Explain briefly, if your previous answer was No

## 2 The food triangle

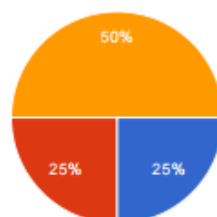
[Bild]

12. Do you consider the food at your current place of work to correspond with the food triangle?



Yes	2	50 %
At some level	2	50 %
No	0	0 %

13. Do you follow the food triangle at home?



2015-11-10

Survey about food habits among Codby Shipping's sea personnel - Google Formulär

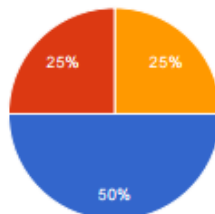
Yes	1	25 %
To some extent	1	25 %
No	2	50 %

## Food habits

### 1 The food plate model

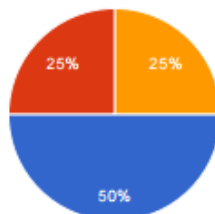
[Bild]

14. Do you consider yourself to follow the food plate model at work?



Yes	2	50 %
At some level	1	25 %
No	1	25 %

15. Do you consider yourself to follow the food plate model at home?



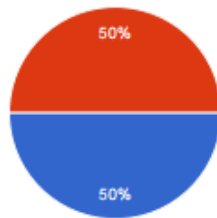
Yes	2	50 %
At some level	1	25 %
No	1	25 %

2015-11-10

Survey about food habits among Godby Shipping's sea personnel - Google Formulär

## 2 Your food habits onboard and at home

16. In your opinion, where is it easier to keep a healthy diet?



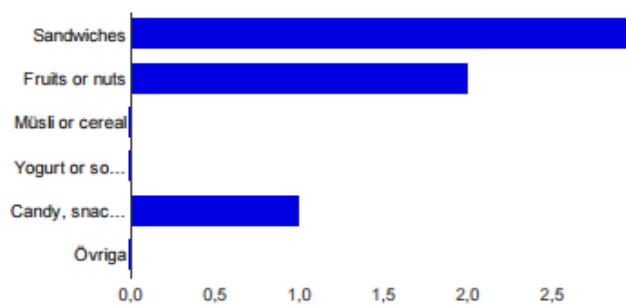
At home	<b>2</b>	50 %
At work	<b>2</b>	50 %

17. Do you work night-time?



Yes	<b>4</b>	100 %
No	<b>0</b>	0 %

18. If your previous answer was Yes, what do you usually eat during the watch?



Sandwiches	<b>3</b>	75 %
Fruits or nuts	<b>2</b>	50 %
Müsli or cereal	<b>0</b>	0 %
Yogurt or some other dairy product	<b>0</b>	0 %
Candy, snacks or cookies	<b>1</b>	25 %
Övriga	<b>0</b>	0 %

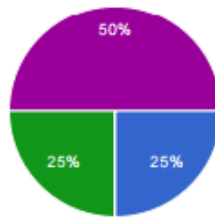
19. How often do you eat sweets/snacks at work?

<https://docs.google.com/forms/d/1ZXiInxZFNCPSOzNXWUzATJpIjlgWV15o2tclafXBki0/viewanalytics>

6/8

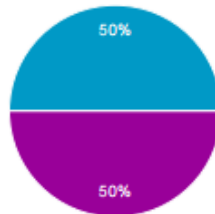
2015-11-10

Survey about food habits among Godby Shipping's sea personnel - Google Formulär



Never or only on rare occasions	1	25 %
Once a month/working period	0	0 %
Once every second week	0	0 %
Once a week	1	25 %
More often than once a week	2	50 %

## 20. How often do you eat sweets/snacks at home?



Never or only on rare occasions	0	0 %
Less than once a month	0	0 %
Once a month	0	0 %
Once every second week	0	0 %
Once a week	2	50 %
More than once a week	2	50 %

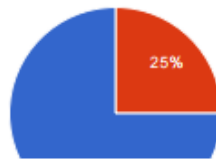
## Preventive actions

### 21. There have been discussions about introducing a BMI-limit (Body Mass Index) for seafarers. Do you think there should be a weight- and body fat-limit, or a waist measurement-limit for active seafarers?

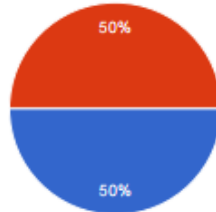
Yes	3	75 %
No	1	25 %

2015-11-10

Survey about food habits among Godby Shipping's sea personnel - Google Formulär

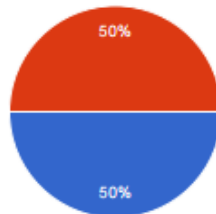
**information about healthy**

Yes	2	50 %
No	2	50 %



**23. Do you think that your employer should offer help employees that suffer from weight problems?**

Yes	2	50 %
No	2	50 %

**Antal dagliga svar**